



Förbättrad självkänsla och självkännedom åt den unga via självutvärdering

Petra Bäcklund

Arcada

Mastersarbete HYH Sociala området

Helsingfors 2020

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildning:	HYH Sociala område
Identifikationsnummer:	4740
Författare:	Petra Bäcklund
Arbetets namn:	Förbättrad självkänsla och självkännedom åt den unga via självutvärdering
Handledare:	Carina Kiukas
Samarbetsparter:	Borgå stad
<p>Sammandrag:</p> <p>Forskning visar att unga som är i risk att marginaliseras inte ser kopplingen mellan eget beteende, framgång och framtidsmöjligheter. Dessa unga har svårigheter med livskontroll och behöver hjälp av andra, för att bli medveten om sina egentliga möjligheter och klarhet i vad de själva vill med sitt liv. Bättre självkännedom ökar den ungas förståelsen om hen själv. Med en bra självkänsla har den unga förmågan att klara av ett omväxlande samhälle, med snabba förändringar och dess osäkerhet. Ungdomsverkstädernas jobbar med att främja den ungas livskontroll, genom att förbättra självuppfattningen. Verkstäderna har olika förutsättningar att klara av utmaningen och det fanns ett behov av gemensamt ändamålsenligt material. Syfte med mastersarbete var att utveckla ett underlag med frågeformulär, som dels den unga upplever behagliga att svara på, dels kunde hjälpa den unga förstå sina värderingar, känslor, tankar och jag bild på ett bättre sätt. Detta kunde öka den ungas självkännedom och självkänsla, vilket hjälper den unga göra förändringar i sitt liv. Få bättre livskontroll och minska risken att bli marginaliserad. Utvecklingsarbete utfördes i samarbete med Borgå stads ungdomsverkstad. Utvecklingsarbete utfördes som aktionsforskning med deltagande observation. Datainsamlingen bestod av material producerat med unga under workshops, samt deras dagböcker och forskarens fältdagbok. Resultatet i forskningen visade att frågorna bör vara självreflektiva, uppmuntra styrkor, ha en positiv ton och ha en praktisk infallsvinkel, förankrade i stunden. Det är även viktigt att de klarlägger den ungas problem, vilket kan få den unga att söka hjälp och därmed även få hjälp. Frågeformulären är i sig otillräckliga och kräver handledaren, som spegel vid individuell handledning. Underlaget visade sig innehålla väsentliga teman, med tanke på självkännedom och självkänsla. Frågeformulären i underlaget är omarbetade, så att den unga nu lättare kan ta dem åt sig och därmed är hen mer motiverad att svara på dem.</p>	
Nyckelord:	marginalisering, livskontroll, självkänsla, självkännedom, självutvärdering, aktionsforskning, ungdomsverkstad
Sidantal:	69
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	12.5.2020

DEGREE THESIS	
Arcada	
Education:	Social Service
Identification number:	4740
Author:	Petra Bäcklund
Title:	Improved self-assurance and self-awareness for young people through self-evaluation
Supervisor:	Carina Kiukas
Collaboration Partners:	City of Porvoo
<p>Abstract:</p> <p>Research show that young people who are in risk of marginalization does not see the connection between their own behaviour, success and future potential. They have problems with life control and need help from others to become aware of their preferences, strengths, resources and what they want from life. With improved self-awareness the young understand themselves better. With a good self-assurance they could manage the ever-increasing insecurity and fast changes of society. The purpose of workshops for young people is to encourage life control, by helping them get a clearer self-concept. The workshops have different abilities to manage this task, so there is a need of communal efficient material. The purpose of the master thesis was to create a basis with self-evaluation forms that the young people find pleasant to answer and could help them understand their values, emotions, self-image and thoughts in a better way. This could improve self-awareness and self-assurance, that could help the young to make changes in their lives. Enhance life control and reduce the risk of marginalization. The research was accomplished in collaboration with the City of Porvoo and their workshop for young people. The development was performed as action research with active observation. The data was collected through workshops with a group of young people, their diaries as well as the researchers. The conclusion of the study shows that the questions need to reflect on oneself, encourage strengths, have a positive tone and practical perspective, anchored in the moment. It's important they clarify potential challenges for the young, so they may ask, and get some help with them. The forms are insufficient by themselves and need a trainer as sounding board in individual coaching. It showed that the basis has suitable themes regarding self-awareness and self-assurance. The basis now has forms that are amended so that the young relates more positively to them and therefor are more motivated to answer them.</p>	
Keywords:	marginalization, life-control, self-awareness, self-image, self-evaluation, action research, workshop for young
Number of pages:	69
Language:	Swedish
Date of acceptance:	12.5.2020

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutus:	YAMK Sosiaaliala
Tunnistenumero:	4740
Tekijä:	Petra Bäcklund
Työn nimi:	Kohennettu itsetunto ja itsetuntemus nuorelle itsearviointin kautta
Työn ohjaaja:	Carina Kiukas
Yhteistyötaho:	Porvoon kaupunki
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tutkimukset osoittavat, että syrjäytymisvaarassa olevat nuoret eivät näe yhteyttä oman toiminnan saavutusten ja tulevaisuuden välillä. Näillä nuorilla on elämänhallinnan kanssa ongelmia ja tarvitsevat ulkopuoliselta apua hahmottamaan omat kyvyt, vahvuudet ja mahdollisuudet, sekä oman elämän tarkoituksen. Hyvä itsetuntemus auttaa nuorta ymmärtämään omaa itseään. Hyvä itsetunto antaa nuorelle valmiudet pärjätä epävarmassa ja muuttuvassa yhteiskunnassa. Nuorten työpajat työskentelevät nuoren elämänhallinnan edistämiseksi, parantamalla nuoren minäkäsitystä. Eri pajoilla on erilaiset edellytykset suoriutua tehtävästä ja oli tarvetta yhteiselle työkalulle. Lopputyön tarkoitus oli kerätä pohja kyselylomakkeista, mihin nuori mielellään vastaa ja mitkä myös voisi auttaa nuorta ymmärtämään omia arvojaan, tunteitaan, minä kuvaansa ja ajatuksiaan paremmalla tavalla. Näiden lomakkeiden avulla itsetuntemus kasvaa ja itsetunto kohenee, mikä voi parantaa elämänhallintaa. Nuoret voivat itsenäisesti tehdä muutoksia elämässään. Näin ollen syrjäytymisen riski vähenee. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Porvoon nuorten työpajan kanssa toimintatutkimuksella, osallistuvalla havainnoinnilla, missä ainestoa kerättiin työpajamenetelmällä, nuorten ja tutkijan päiväkirjojen avulla. Tutkimustulos osoitti, että kysymykset pitää olla itsetutkiskelevia, rohkaista vahvuuksia, myönteisellä sävyllä ja käytännönläheisellä näkökulmalla, jotka ovat sijoitettu tähän hetkeen. On myös tärkeää, että ne auttavat nuoren löytämään omia haasteita, jolloin nuori voi hakea ja mahdollisesti saada apua. Kyselylomakkeet eivät itsessään ole riittäviä vaan tarvitsevat ohjaajan peilatusta yksilövalmennuksessa. Kysymyspohja näytti sisältävän oleelliset teemat ajatellen itsetuntemusta ja itsetuntoa. Pohjan kyselylomakkeet on työstetty niin että nuori helpommin sisäistää niitä, jolloin hän on myös enemmän motivoitunut vastaamaan niihin.</p>	
Avainsanat:	syrjäytyminen, elämänhallinta, itsetuntemus, itsetunto, itsearviointi, toimintatutkimus, nuorten työpaja
Sivumäärä:	69
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	12.5.2020

INNEHÅLL

FÖRORD

1. INLEDNING	7
2. BAKGRUND	9
2.1 Marginalisering bland unga	9
2.2 Ungdomsverkstäder	12
3. LIVSKONTROLL, SJÄLVKÄNNEDOM OCH SJÄLVKÄNSLA	13
3.1 Livskontroll	13
3.2 Självkännedom, självuppfattning och självkänsla.....	15
3.3 Dialog och handledning	21
4. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	23
5. METOD	23
5.1 Beskrivning av aktionsforskningsprocessen	23
5.2 Deltagare i forskningen	27
5.3 Analys	27
5.4 Etiska aspekter	28
5.5 Trovärdighet	30
6. RESULTAT	31
6.1 Observation, reflektion och planering inför tematräffarna	32
6.2 Tematräff 1 – Värderingar	33
6.3 Tematräff 2 – Känslor	38
6.4 Tematräff 3 – Jag bild	43
6.5 Tematräff 4 – Tankar	48
6.6 Sista träffen -- genomgång av helheten	51
7. DISKUSSION	56
8.1 Metoddiskussion.....	56
8.2. Resultatdiskussion.....	58
8.3 Fortsatt forskning	65
8. KÄLLFÖRTECKNING	66

Bilaga 1 Hjälpfrågor till bearbetning

Bilaga 2 De ungas dagboksfrågor

FÖRORD

Livet, studier och aktionsforskning går inte alltid, som man tänkt sig. Det känns som jag börjat mina masterstudier ett decennium sedan och mycket har hänt sedan dess. Personliga utmaningar och livsöden gjorde vägen mer eller mindre krokig.

Envis som jag är hade jag beslutit mig för aktionsforskning, även om jag fick råd att fundera om. Min tidtabell satte vissa begränsningar och utmaningar, men jag valde att hålla fast och anser fortfarande att aktionsforskning som ansats var den bästa möjliga, för min forskning. Är dock otroligt tacksam, för det stöd jag fick av min handledare Carina Kiukas och granskare Åsa Rosengren i slutskedet. Utan deras stöd, skulle jag knappast blivit klar.

Därtill vill jag tacka Borgå stad och ungdomsverkstaden, för gott samarbete. Ett speciellt stort tack till deltagarna, som helhjärtade gick med i utvecklingsprojektet.

Till sist vill jag ännu tacka min sambo, som stått ut med min frånvaro under forskningsprocessen, för de viktiga synpunkter han bidragit med till själva forskningen och de stöd han gett. Likaså vill jag tacka vänner och familj, som stött och trott på mig.

Dagen jag nästan gett upp att aldrig skulle komma, är äntligen här!

Helsingfors i maj 2020

Petra Bäcklund

1. INLEDNING

Vi lever i ett samhälle som ständigt förändras och på samma gång finns det obeskrivliga möjligheter, för människor att utbilda sig, vara oss själva och förverkliga de drömmar vi har. Fadjukoff (2010) påpekar hur samhällets definierade gränser har utvidgats. Det finns större möjligheter att hitta sin egen väg, men det kräver även svar på: Vem är jag? Vilken är min plats och betydelse i samhället? Det har blivit en nödvändighet för var och en att fundera på sin identitet. Marginaliserade unga har ofta en förvrängd självuppfattning, eftersom självkännedom är bristfällig. De vet inte vad de vill av sitt liv och vilka möjligheter de har.

Forskning (Ek et al. 2004) visar att unga som är i risk att marginaliseras, är fast i en så kallad fälla av misslyckanden och ser inte kopplingen mellan eget beteende, framgång och framtidsmöjligheter. Man kan säga att de tappat kontrollen över sitt eget liv. Enligt Simonens (2019) forskning har de unga svårigheter med livskontrollen och behöver hjälp av utomstående, för att bli medvetna om sina egentliga preferenser, styrkor, resurser och målsättningar i livet. Enligt Keltikangas – Järvinen (2000 s.15) börjar livskontroll med självkännedom. En bra självkänsla hjälper att uppnå målsättningar, så väl i studier som i arbete och privatliv, men grundar sig inte på yttre prestation, utan det centrala är upplevelsen av sig själv (Toivakka & Maasola 2011).

Då jag jobbade inom barnskyddet var jag med om tillfällen, där unga blivit påtvingade terapi eller vård hos psykolog. Vilket ofta misslyckades, dels för att vårdpersonalen inte fick den ungas förtroende. Dels för att den unga vägrade ta emot hjälp, även om alla andra i den ungas närhet insåg behovet. Redan då vaknade tanken om, hur kunde man förbättra den ungas självkännedom. Enligt Marsh (2015) uppfattar vi ofta våra svagheter lättare än våra styrkor. En frisk självkänsla grundar sig på en realistisk jag bild. Då uppfattar hen både sina styrkor och svagheter, vilket gör att hen kan utnyttja styrkorna och jobba medvetet på sina svagheter. Det är viktigt att den unga vågar möta sina personliga utmaningar och klarar av att bearbeta dem. Men för att göra det, måste den unga först bli medveten om dessa. Enligt Nilsonne (2004) ju bättre hen vet vad hen

känner, desto lättare vet hen hur hen reagerar och hur hen kanske borde agera. Känslor berättar vem hen är, eftersom de är starkt förknippade med ens identitet. Vad gör hen inspirerad? Vem tycker hen om? Vad gör hen stolt o.s.v. När hen kan iaktta och beskriva sina känslor, så har hen det betydligt lättare att förstå sitt beteende.

Syfte med forskningen var att skapa ett underlag med frågeformulär för självutvärdering, som kunde hjälpa den unga förstå sina värderingar, känslor, tankar och jag bild på ett bättre sätt. Samtidigt som det kunde fungera som hjälp vid individuell handledning, för personalen på ungdomsverkstäder. Det handlar om kvalitetsutveckling och då är aktionsforskning en lämplig ansats, där man tar med själva målgruppen för att utveckla verksamheten. Med aktionsforskning strävar man att utveckla verksamheten med hjälp av reflektivt tänkande, som bygger på att människans subjektiva tankar utgår från egna erfarenheter och upplevelser. Med aktionsforskning utvecklar man praxis till något ännu bättre. (Heikkinen et al. 2010)

2. BAKGRUND

Marginaliserade unga har ofta en förvrängd självuppfattning, eftersom självkännedomen är bristfällig. Den unga saknar förståelse om sig själv och har en svag självkänsla, vilket gör att hen lättare följer andras förväntningar, utan att tänka efter vad hen själv vill eller hur hen egentligen förhåller sig till sig själv. Därmed har den unga sämre förutsättningar med livskontrollen. Ungdomsverkstäderna arbetar med att motarbeta marginalisering bland unga, genom att stöda den unga och hjälpa hen skapa en bättre självuppfattning, men alla verkstäder har inte samma förutsättningar att klara av uppgiften och det finns behov av ett gemensamt material.

2.1 Marginalisering bland unga

Utgående från resultaten i Folkpensionsanstaltens (FPA) undersökning (Ek et al. 2004) bland unga vuxnas marginalisering lyfts utbildning upp, som en stödande faktor, eftersom det ger styrkor, som möjliggör livskontroll och deltagande i yrkesliv. Därtill lyfter den fram hur psykisk hälsa och emotionell styrka blir ännu viktigare i ett samhälle, som ständigt förändras. Därav föreslås det att förebyggande verksamheter, som förbättrar barn, unga och unga vuxnas levnadsförhållanden borde utvecklas, för att motarbeta mentala problem och olika sociala svårigheter. Nurmi (refererad i Ek et al. 2004, s.20) beskriver hur unga som är i risk att marginaliseras kan vara fast i en så kallad fälla av misslyckanden, som den unga själv har skapat p.g.a. sitt tankesätt, uppskattningsförmåga och handlingsstrategi. Unga med svag självkänsla, som handlar enligt detta sätt, väljer ofta att handla orationellt vid olika problemsituationer. Hen som hamnat i denna fälla ser inte kopplingen mellan eget beteende, framgång och framtidsmöjligheter. Ifall identiteten är svagt analyserad, känner hen sig förvirrad och osäker i relation till egna strävan och möjligheter, vilket gör att hen måste förlita sig på andra, när hen utvärderar sig själv och sina möjligheter (Fadjukoff 2010).

I en annan av FPA:s forskningsrapporter (Halonen et al. 2007) om marginaliserade ungdomar framkom att sju ungdomar, som enligt arbetsgruppen skulle haft behov av professionell psykiatrisk vård, vägrade delta i en psykiatrisk undersökning. Resultaten i

forskningen visade även att de unga hade obehandlade aggressioner. Därtill framkom att många unga skulle ha nytta av en handledande livskompetensgrupp, men det finns inte grupper tillgängligt eller så har den unga svårt att binda sig. I rapporten rekommenderas att det borde skapas andra psykiska förbättrande ingrepp och servicemodeller. Leskisenoja och Sandberg (2019) lyfter upp skolundersökningen gjord av institutet för hälsa och välbärd (THL) 2017 var det framkom att unga helt klart mår sämre än barn. Unga bör uppmärksammas ännu mer och behöver stöd i deras utveckling för att bli starka vuxna.

Simonens (2019) undersökning behandlar välmående bland NEET – Not in Employment, Education or Training – unga i åldern 15–29 år, som varken jobbar, saknar studieplats eller praktikplats. I undersökningen framkom att en källa till lycka är att vara nöjd med den egna situationen och sig själv. Undersökningen påvisar hur vanligt det är med avbrutna studier och att det behövs hjälp, eftersom det inte för alla unga är klart vad de vill bli efter grundskolan. Därtill framkom att orsaken varför den unga inte fått jobb är p.g.a. självkänslan. I rapporten framkom hur de unga anser att det är viktigt att de hittar ett syfte för sin egen existens. En ungdom uttrycker sig rätt beskrivande;

...jag hade inte förstått, att jag borde göra det som jag själv vill, att utbildningarna har varit sådana, som har förväntats av mig, eller så att säga, sådant jag trodde att jag ville göra, men jag har aldrig frågat mig själv, vad det är som jag vill göra...

(fritt översatt Simonen 2019 intervju 8, s. 49)

I Simonens (2019) undersökning framkom att unga behöver utomstående hjälp för att bli medveten om sina egentliga preferenser, styrkor och resurser, samt vilket deras målsättning i livet är. Enligt FPA:S förfrågan (Sandberg et al. 2018) angående funktionsförmåga bland NEET – unga i åldern 16–29 år, så har de unga svårigheter med livskontroll, få sociala kontakter och brister i sociala färdigheter, liten vänskrets och betydande ekonomiska problem. NEET – unga har flera misslyckade erfarenheter, som har sänkt självkänslan. Då litar inte den unga på sig själv, på inläring eller kunnande. Den unga kan ha fått en negativ jag bild och har mindervärdeskomplex. Samtidigt kanske den unga inte ens känner till eller kan namnge sina styrkor. I förfrågan lyftes NEET- ungas problematik med sociala färdigheter och förhållanden upp. Olika erfarenheter som bland annat mobbning har lett till försämrade självkänsla och negativ jag bild, som försvårar

växerverkan med jämnåriga. Unga vuxna behöver hjälp med sina sociala färdigheter och handledning, för att utveckla dem.

Enligt Keltikangas – Järvinen (2016) flyttas den socioekonomiska ställningen vidare från en generation till en annan. Familjen har ingen egentlig gemenskap, utan växelverkan mellan förälder och barn är misslyckad. Familjens socioekonomiska ställning inverkar på skolframgången, vilket gör att dessa ungas skolframgång inte är så lyckad. Purjo (2008) lyfter upp hur även om den unga har problem med något, så kan hen själv skuffa undan dem och försöka glömma bort dem när hen är upptagen med annat. Hen kan inte glömma eller släppa problem, svårigheter, bedrövelse och sorg från sig själv, utan de är en varaktig del av den unga. Ifall den unga inte klarar av att bearbeta dem någonstans och på något plan, kommer de att speglas utåt på något sätt. Problemen kan synas som olika problembeteende, okontrollerbar rusmedelskonsumtion, självförakt, våldsam - eller självdestruktivt beteende o.s.v.

Självkänslans betydelse för skolframgång blir desto viktigare ju högre upp den unga kommer. Bra självförtroende hjälper hen att sätta målen tillräckligt högt och tro på det egna kunnande. Vilket är viktigare än det egentliga konkreta kunnande vad gäller skolframgång. (Keltikangas – Järvinen 2010a) Vilket mycket väl förklarar varför andra stadiet har en hel del unga, som avbryter sina studier eller varför hen börjar och slutar otaliga gånger. Utan en bra självkänsla, så tror hen varken på sig själv, klarar inte av att sätta upp mål och ger upp vid första lilla motgång. Hur kunde man då öka de ungas självkänsla och därmed ge dem makt att bli herre över sitt eget liv. Eftersom hen som har bra självkänsla anser att hen kan påverka sitt liv i tillräckligt stor grad. Hen klarar av att göra beslut och slutsatser, som styr hens liv i den riktning hen vill. (Keltikangas – Järvinen 2010a) Självkänslan utvecklas och stabiliseras före man fyller 30 år (Jaari 2004). Därmed är ungdomsverkstadens ungdomar åldersmässigt vid ett lämpligt skede och det är viktigt att få igång processen nu.

2.2 Ungdomsverkstäder

Syftet med arbetsverkstäder är att verksamheten främjar inläringen, förbättrar ungdomarnas färdigheter och beredskap för studie- och arbetslivet. Stöder dem i val av yrke och i kartläggningen av framtidsplanerna, samt stärker livskompetensen. Målet är att erbjuda färdigheter som främjar ungdomarnas arbetslust, arbetsförmåga och arbetsfärdigheter, som bland annat psykiska och sociala, färdigheter. (Komonen 2010) Till ungdomsverkstädernas verksamhet hör att jobba kring den ungas självuppfattning, eftersom den ofta är förvrängd. Även om verksamheten i verkstaden är uppbyggd kring jobb och det är själva stommen i verksamheten, så arbetas det med att förbättra individens andra livskontroller. Arbete bör kopplas med självutvärdering, observation och personlig självinsikt. En av grundfärdigheterna för livskontroll, är förmåga att sätt upp mål åt sig själv. På ungdomsverkstäderna används en träningsdagbok, som är ett verktyg för personliga övervägande och förnimmande av självuppfattning. Jag bilden och personliga utvecklingen bör basera sig på personlig analysering. Dagboken är personlig och handledaren måste fråga lov för att läsa, ifall hen vill använda den som diskussionsunderlag. (Pitkänen-Nuortimo et al. 2001)

Arbetsverkstäder har en Työkyvyn itsearviointi – lomake till sitt förfogande, som är helt nationellt tillgänglig (Työpajayhdistys 2019). Därutöver finns inget annat material färdigt gjort som fältet skulle kunna utnyttja. Komonen (2010) beskriver hur olika verkstäderna jobbar omkring i Finland, beroende på vem som ansvarar för verksamheten och just hur involverade ungdomsarbetarna är. Man lyfter fram vikten av individuella handledning med bland annat Psykosocial handledning. Arbetsverkstäderna i Finland kan vara administrerade under kommunen, ekonomiskregion eller samkommun, stiftelse, förening eller någon annan upprätthållande organisation. 2017 var 61,5 % av alla arbetsverkstäder administrerade av kommunen, 17,8 % av föreningar och organisationer, medan 9,9 % var under stiftelser. (Bamming & Hilpinen 2017) Deltog hösten 2018 i en utbildning arviointi valmennuksessa, som anordnades av Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. (TPY) - Nationella verkstadsföreningen r.f. Under utbildningen blev det klart för mig hur olika ungdomsverkstäderna fungerar omkring i landet och speciellt hur begränsat deras material

är, just inget är gemensamt. Det fanns ett behov av utveckling, just på denna front. Var på tanken kring ett underlag väcktes.

3. LIVSKONTROLL, SJÄLVKÄNNEDOM OCH SJÄLVKÄNSLA

I föregående avsnitt framkom hur ungas självkänsla inverkar på deras livskontroll. De unga behöver en bättre livskontroll, så i kommande kapitel tar vi en närmare titt vad det egentligen är frågan om. Vad betyder livskontroll och hur hör självkännedom och självkänsla ihop med just detta i den här forskningen? För att avsluta med hur viktig dialog är i handledning.

3.1 Livskontroll

Livskontroll som begrepp är omfattande och beroende på vem du frågar, får du olika svar. Enligt Juusola (2015) är livskontroll en helhet bestående av; självkännedom, människorelationer, beteende, tidshantering, målsättning, personlig ekonomi, egna hemmet och fysisk hälsa som ger välmående. (se fig. 1)



Figur 1. Livskontroll som helhet (fritt översatt Juusola 2015 s. 159)

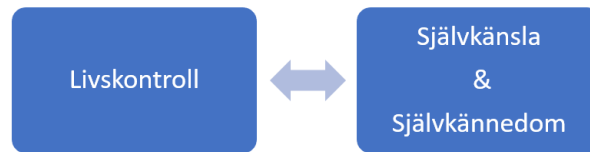
Jaari (2004) menar att med livskontroll kan man syfta på en fungerande helhet skapad av livets fyra grundpelare: studier, arbete, familjeliv, vänskap och hobbyn. Man kan säga att

livskontroll är hur du hanterar livet. Enligt Keltikangas – Järvinen (2000 s.15) börjar livskontroll med självkännedom. Innan människan kan hantera sitt liv, måste hon veta vad hon önskar och vilka målsättningar hon har i livet. Hon måste förstå varför hon uppskattar vissa saker och varför hon är sådan som hon är. Självkännedom kan leda till en viktig insikt: att allting sist och slutligen är rätt så bra.

De ungas livskontroll påverkas av utbildning och arbete. Oberoende om de är flexibla och anpassningsbara individer, har de i verkligheten mycket olika förutsättningar att anpassa sig till den ökande osäkerheten. De har olika utbildningsbakgrund, kommer från olika familjer, har olika livsattityder samt olika sociala talanger. (Jaari 2004) Empowerment stärker livskontrollen. Enligt Lämsä (2011) består empowerment av kunskap, självbestämmande, påverkan, betydelse, jag bild och samhörighet. Kunskap handlar om att hen känner till sina egna talanger och förmåga att lita på sitt kunnande. Självbestämmande handlar om att hen kan och vill själv bestämma och göra självständiga beslut angående sitt eget liv. Påverkan innebär att hen inser följden av sitt beslut och är beredd att ta ansvar över dem. Betydelse innefattar det att hen upplever den egna verksamheten som meningsfull, enligt egna värderingar. Jag bild innebär att hen godkänner sig själv som sådan. Samhörighet går ut på att hen hittar sin plats i samhället och känner till spelreglerna. Hen kan vid behov fråga efter hjälp, utan att mista sin självständighet.

Enligt Marsh (2015) är människans största tragedi när hen vill vara någon annanstans än var hen är. Längtan efter det förflutna eller väntan på en tid i framtiden, som kanske aldrig kommer. Tyngdpunkten borde vara i nuet, eftersom det är den enda verkligheten. Hen bör sträva till att göra det bästa hen kan, njuta av det hen kan göra och vad hen kan påverka. Då är hen även mer fri att leva sitt eget liv, så som hen känner att är rätt och bra. "Skådespelare Jim Carrey lär har sagt sig önska, att alla kunde bli rika och kända och få allt de önskat sig, bara för att förstå, att det inte är lösningen. " (fritt översatt Marsh 2015 s.170)

I den här forskningen tas enbart upp hur just självkännedom och självkänsla kan bidra till en förbättrad livskontroll för den unga illustrerad i figur 2.



Figur 2. Fritt illustrerad bild om förhållandet och tyngdpunkten i den här forskningen.

3.2 Självkännedom, självuppfattning och självkänsla

Med självkännedom syftar man på den egna förståelsen om hen själv. Insikt om hur tidigare upplevelser och historia har utformat hen och påverkar hens handlingar. (Toivakka & Maasola 2011) För självkännedomen är det bra att lära sig urskilja mellan känsla och emotion, likaså känsla och socialt beteende. Det är viktigt att hen lär sig hur hen bör handskas med sina tankar och känslor. Det är även viktigt att förstå hur den egna viljan, begären och strävan det vill säga hur intentionala handlingar fungerar. (Dunderfelt 2006; Dunderfelt 2011) Självkännedom hjälper hen se egna styrkor, svagheter, dåliga vanor, moral, värderingar och känslor, seder och bruk, samt lära känna, hurdan "hen" är sett från olika perspektiv (Toivakka & Maasola 2011). Det är ett faktum att utan självkännedom blir människans personlighet outvecklad (Dunderfelt 2006). Bra självkännedom skapas, när hen känner till sitt sätt att tänka, känna och bete sig. Hen vet vilka är hens starkaste temperamentsdrag, vilket är för hen typiskt sätt att reagera vid stress eller ilska, vilka är hens styrkor och svagheter, tidigare livshistoria, vad hen vill av livet och framför allt, att hen är värdefull. Ingen ger hen självkännedom, den måste hen skapa själv. En stark självkännedom är en värdefull tillgång och ju bättre hen känner till sina personlighetsdrag och handlingsmönster desto lättare kan hen hantera förändringar, samt anpassa känslor, tankar och handlingar därefter. (Juusola 2015)

Självuppfattning

Självuppfattningen, personidentiteten eller jag bilden utvecklas från tidig barndom, som ett resultat av socialiseringsprocess och växelverkan. Det baserar sig på fysiska, psykiska och sociala egenskaper och färdigheter, som människan uppfattar hos sig själv utgående från feedback av andra och egna erfarenheter d.v.s. uppfattningen om hurdan människan borde vara, för att vara bra och duga just till den familj och sociala gemenskapen. (Ojala & Uutela 1993; Dunderfelt 2006) Enligt Marsh (2015) föds ingen med tanken att hen borde vara bättre på något sätt eller annorlunda, utan genom hur andra reagerar på en lär sig hen att uppfatta sig själv och sitt värde i förhållande till andra. Omgivningen och erfarenheterna börjar redan vid tidiga år forma hens uppfattning över hurdan hen är och vilken hens plats i världen är. Jag bilden är en bild andra skapat åt hen, utgående från information, som människan fått via erfarenheter av vad hen är bra och dålig på och vad hen klarar av. Jag bilden är en subjektiv uppfattning om "vad jag är" och "vad jag klarar av att göra". (Ojala & Uutela 1993; Dunderfelt 2006)

Enligt Keltikangas -Järvinen (2010b) är temperamentet en bunt individuella anlag och färdigheter, ur vilka personligheten utvecklas genom uppfostran. Till personligheten hör sådant som det egna jaget, jag bilden, självkänslan, värderingar, motiv, etiska mål, sociala talanger och handlings sätt. Personligheten utvecklas som ett resultat av växelverkan mellan temperament och omgivning. Temperament är en personlig benägenhet att reagera på ett visst sätt. Människan kan inte ändra på sitt medfödda anlag, men hen är en självreglerande individ och bestämmer hur hen beter sig. Hen kan inget göra att hen lättare förargas än andra, men hen kan bestämma hur hen reagerar när hen förargas sig.

Självuppfattningen syftar till individens egna kognitioner, jag bildens medvetna sida, som vanligtvis mäts med självutvärdering av olika delområden. Självuppfattning svarar på frågan – Hurdan är jag medan självkänsla svarar på frågan – Hur förhåller jag mig till mig själv eller hur mycket jag värdesätter mig själv. De utvecklas samtidigt sida vid sida utgående från feedback av olika livssituationer. (Jaari 2004; Toivakka & Maasola 2011) Jag identiteten, jag som unik individ, grundjaget, där hen är medveten om hur unik och lika

andra hen är, samt känner till sina förmågor och svagheter, kan aldrig vara samma som andras åsikt eller uppfattning om hen. (Fadjukoff 2010; Dunderfelt 2006)

Självkänsla

En människa med bra självkänsla har en uppfattning om sig själv och accepterar sig själv som hen är (Marsh 2015). Enligt Keltikangas- Järvinen (2010a) så har människan en bra självkänsla då självuppfattningens positiva och negativa egenskaper är i balans. Hen som har en bra självkänsla har dock en objektiv jag bild. En bra självkänsla innefattar förmåga att klara av besvikelser och misslyckanden. Till självkänsla förknippas även förmåga att göra självständiga beslut angående sitt liv, som inte är beroende av andras åsikter, samt står ut med livets motgångar och besvikelser. En bra självkänsla hjälper att uppnå målsättningar, så väl i studier som i arbete och privatliv, men grundar sig inte på yttre prestation, utan det centrala är upplevelsen av sig själv. (Toivakka & Maasola 2011) Enligt undersöknings-resultaten om individens psykiska välmående är en människa med dålig självkänsla, olyckligare, mer deprimerad och ångestfull än andra med somatiska symptom, samt har hen en negativ inställning till omgivningen. Hen är också mer benägen till aggressivt beteende, retlighet samt bitterhet. Hen lider i allmänhet av en känsla av värdelöshet och missbelåtenhet. Hen underkastar sig och anpassar sig mot sin egen vilja. Hen är mer sårbara mot kritik, har en ostabil självuppfattning och benägenhet för social ångest. (Jaari 2004) Enligt Marsh (2015) kan självkänslan vara dålig ifall hen lätt känner sig vara sämre eller mindre värd än andra. En svag självkänsla leder till att den unga undviker utmaningar och är ineffektiv. Det försvårar hen från att binda sig i arbetslivet, även i framtiden. Känslan av att ha förutsättningar, goda människorelationer, finna sin plats i samhället, samt att kunna binda sig till dess värderingar och normer förstärker den unga vuxnas självkänsla. Med en bra självkänsla har den unga kapaciteten att klara av samhällets tilltagande osäkerhet och snabba förändringar. (Jaari 2004) En dragare från NFG – No Fighting Generation, beskriver en av de bästa stunderna när en ungdom insett:

Ifall jag själv tycker om mig som den jag är, så har det ingen betydelse vad andra tänker. Ifall de inte tycker, så inte är det mitt problem. De rätta vännerna gillar mig som jag är och jag behöver varken behaga dem eller ändra mig för dem.

(fritt översatt Karjalainen & Pahkajärvi 2008 s.90)

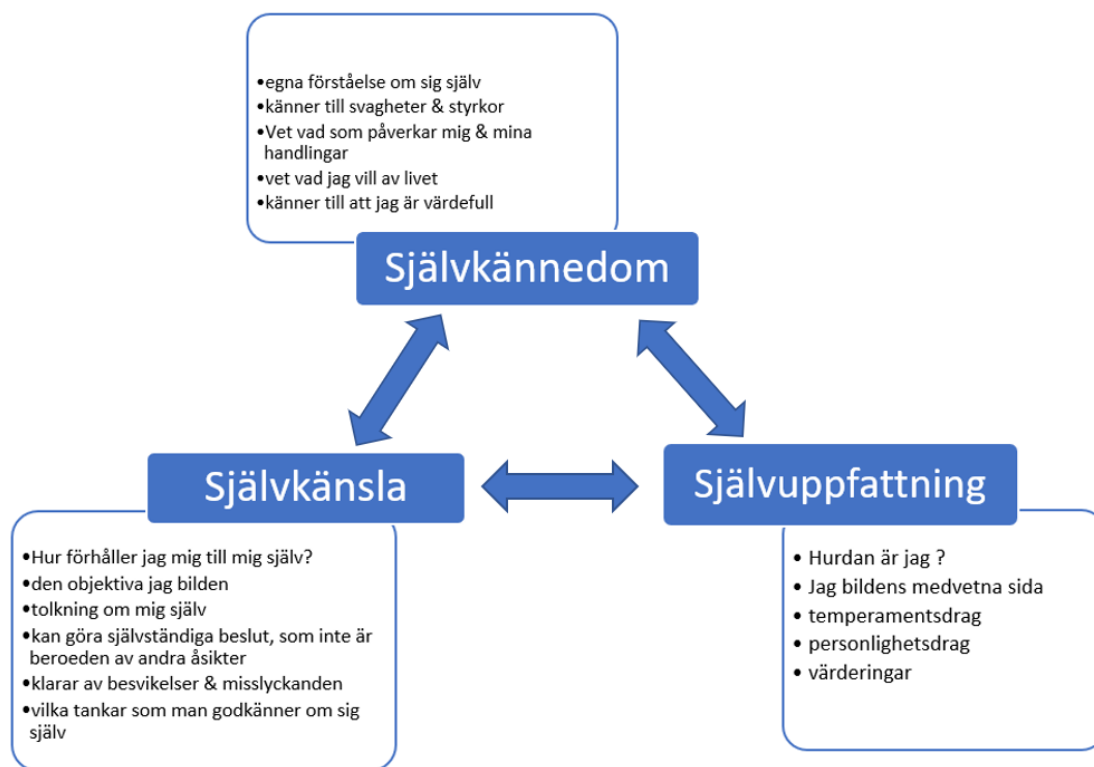
Det är viktigt att hen lär känna sig själv och accepterar sig själv sådan som hen är, så att hen kan vara sig själv, utan att ständigt foga sig efter andras förväntningar och åsikter över hur hen borde leva sitt liv. Det är inte tänkt att hen skall leva utan att skapa besvikelse för andra. Ifall den andra blir besviken på hen, är felet i sista hand alltid hos den andras förväntningar. (Marsh 2015) När hen lärt sig acceptera alla sidor hos sig själv, så väl bra som dåliga, lär hen samtidigt att se hur även andra kämpar med liknande frågor som hen själv. Självkänsla är en viktig del av självuppfattningen hur hen tänker om sig själv, vad hen vill bli och vilka förutsättningar hen har i livet. Självkänsla är en tolkning om hen själv. Tolkningar (reflektioner) kan skifta och de går att förändra. (Dunderfelt 2006 s.132) Med tanke på självkänsla är det verkligen viktigt att lära sig att förhålla sig på rätt sätt till sina känslor, speciellt de negativa känslorna (Dunderfelt 2011). Känslorna reglerar automatiskt människans beteende såväl i livets stora som i helt vardagliga beslut (Nummenmaa & Hari 2016). Negativa tankar grundar sig ofta på rädsla. Det kan vara rädsla för framtiden, rädsla för att misslyckas eller rädsla av förlust. Negativa tankar åter upp hopp, matar oro och ökar på frustation, som igen skapar nya negativa tankar. (Marsh 2015; Juusola 2015) Människan har genom tiderna varit rädd för negativa känslor. En negativ känsla är en psykisk smärtimpuls, som meddelar att nu händer något som inte är i hens bästa intresse och att hen bör vara på sin vakt. (Dunderfelt 2011)

Våra tankar är inte våra egna ifall vi inte är medvetna, hur ens föräldrar, vänner och samhället har format dem. Hen måste lära sälla bland tankarna som ges och välja vilka hen tror på. Hen har en verklig frihet att välja sina egna tankar, men först när hen blir medveten hur hens tankar påverkar livet. (Parsley 2002; Marsh 2015) Enligt Marsh (2015) är en av de viktigaste färdigheterna, förmågan att välja en tanke, framom en annan. Tankarna är livets viktigaste och mest effektiva redskap. Hjärnan är uppbyggd så att de tankar som ofta upprepas bildar starka stigar och aktiveras lätt. Medan tankar som sällan används, trots att de är nödvändiga, förblir som svaga kontakter ifall hen inte övar och upprepar dem tillräckligt. (Marsh 2015; Juusola 2015) Tankar som ofta upprepas, både negativa och positiva, aktiveras lättare. Ju mer hen tänker på ett visst sätt, desto lättare aktiveras de framöver, utan desto större viljestyrka. Ju oftare hen tänker på dåliga och negativa händelser och misstag hen gjort, desto starkare etsas händelsen som en tanke

och minnesbild, som hen sedan blir rädd att skall upprepas. Hen kan känna att det är svårt i början att bekanta sig med sin egen tankevärld, men i slutändan är det belönande, eftersom hen inte kan ändra de dystraste tankar, innan hen blir medveten om dem. (Marsh 2015)

Självutvärdering är det enda sättet att mäta självkänsla. Första utmaningen är att hen inte klarar av att uppfatta allting om sig själv. Ett annat är att hen ofta beskriver sig själv som hen tror att andra ser hen eller hur hen själv önskar sig vara. (Keltikangas – Järvinen 2010a) När individens självuppfattning blir klarare och starkare, samt medvetenheten om den egna rollen och ställningen klarnar, är självkänslan inte längre beroende av yttre faktorer (Jaari 2004). Genom att förbättra emotionella kunskaper, inverka på värderingar och ideal kan man indirekt påverka den ungas attityd och verksamhetsmodeller. Förändring som sker den här vägen är till naturen mycket mer bestående än påverkningar skedda via yttre motivationsfaktorer, eftersom förändringen sker i den ungas inre upplevelsevärld. (Mallat & Tuominen 2008)

Självkännedom, självuppfattning och självkänsla är starkt förankrade tillvarandra och nedan en sammanfattande illustration, med de mest centrala egenskaperna och relationen till varandra. (se fig. 3) Eftersom självuppfattningen inte lika starkt inverkar på livskontrollen, som självkänsla och självkännedom, så ligger den inte i fokus i den här forskningen. Utgående från figuren går det att sammanfatta vad frågeformulären i underlaget borde ta fasta på.



Figur 3. Fritt sammanfattad illustration över de mest centrala egenskaperna.

Sammanfattningsvis bör frågeformulären i underlaget lyfta fram hurdan den ungas jag bild är och hur den unga förhåller sig till den. Frågorna borde belysa styrkor och få den unga att acceptera svagheter och förstå hur känslor inverkar på beteendet. Formulären borde lyfta fram och klargöra den ungas värderingar och ännu viktigare att få dem att inse, vilka som är deras egna och vilka är någon annans värderingar. Kort sagt hjälpa den unga att bli mer medveten om sina tankar, värderingar, känslor och jag bilden. Därtill borde frågorna få den unga att fundera varifrån dessa härstammar d.v.s. ifall de är hens egna eller någon annans. (se fig. 4)



Figur 4. Fritt illustrerad bild över frågeformulärens centrala målsättning.

3.3 Dialog och handledning

Individuellhandledning bygger på dialog och växelverkan. Handledarens personlighet är en av hennes viktigaste redskap. Det är viktigt att vara närvarande som sig själv och inte gömma sig bakom sin yrkesroll. Dialog erbjuder båda parter en spegel där de själva kan granska sin egen bild. Handledaren använder massor av exempel från egna livet, för det uppmuntrar den unga att öppna sig om sitt. (Kantonen & Kuusela 2008) Enligt Vänskä et al (2011) ändras diskussionstekniken i ett dialogiskt arbetssätt. Det krävs noggrant lyssnande och att kvarstå från egna inläggningar och framskrida via frågor. Atmosfären är godkännande, accepterande och stödjande. Man strävar att tillsammans utforska vad som är sant och möjligt i den handleddes liv. Deras gemensamma mål är att den handledda får tillräckligt med handlingskraft för att göra hållbara val och lösningar i sitt liv. I dialog strävar man med andra ord att tillsammans förstå situationen, uppfattningar och ha en gemensam grund och spelregler. (Seikkula & Arnkil 2011). Vid individuellhanledning behandlar man den ungas tanke- och handlingsmönster, attityder, känslor och värderingar. Man strävar att kartlägga den ungas liv och allt som där tillhör. Vad händer just nu. Tankar, känslor, kompisar, intressen. Allt som är sant och aktuellt för den unga intresserar. Genom att diskutera dem erbjuder man en möjlighet för den unga att inse vilka händelser under

åren, som inverkat på hens dåvarande och nuvarande beteende, samt världsbild.

(Kantonen & Kuusela 2008)

Inom den kognitiva inriktningen antar man att medfödd eller tidigt förvärvad sårbarhet inom ett eller flera områden avspeglas i tänkande, känsloliv och beteende (Rosenberg, & Mørch 2006). Samma händelse kan ha skilda betydelser för olika människor. Det är just betydelsen, som ger händelsen den emotionella effekten. Emotionella störningar uppstår på grund av problem med att organisera och tolka verkligheten. Dessa problem uppstår ofta på grund av inlärd attityd och antaganden. Behandlingen går ut på att korrigera missförstånd, omstrukturera destruktiva tankeprocesser och lära sig nya attityder och antaganden. (Oestrich 2000) Lösningfokuserat perspektiv grundar sig på ett kognitivt tankesätt och är ett bra sätt att arbeta med livsstilsvanor. Tyngdpunkten ligger dock på att fundera kring vad som är bra och vilka resurser som redan finns. Risken när man fokuserar på problem är att det växer och blir för stort. Konsten är att samla ihop lyckanden, från tidigare livsskeden. Fundera vad som fungerade då och hur hen gått tillväga. (Nylund & Faskunger 2004) Lösningfokuserad handledning bygger på att det inte finns en objektiv sanning – det skedda ligger i betraktarens ögon. Där utgångspunkten är att vi skapar vår egen verklighet där allt vi ser är tolkningar. Den som handleder bör ta tolkningarna på allvar och nyfiket fråga efter olika versioner av samma situation till exempel: Hur tror hen att det här som hände, såg ut från den andres synvinkel. Hen som handleder bör förhålla sig undersökande och skall inte ge sig in i vem som har rätt. (Löv 2011) Det är viktigt att den som handleder börjar med de problem den handledde lyfter fram, inte vad hen själv anser vara viktiga (Miller & Rollnick 2013).

Underlaget var tänkt att underlätta just detta jobb för personalen på ungdomsverkstaden. Frågeformulären i underlaget bör lyfta fram och belysa situationer där den unga lyckats. Därtill skapa möjligheter för handledarna att diskutera situationer ur flera synvinklar, så den unga kan komma på sina egna lösningar.

4. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syfte med forskningen var att utveckla ett underlag för ett frågebatteri, med flertal frågeformulär, var den unga får utvärdera sina värderingar, tankar, känslor och jag bild. Målet med forskningen var att få reda på hurdana frågeformulär den unga upplever behagliga att svara på. Samt få svar på hurdana frågor kan hjälpa den unga förstå sina värderingar, tankar, känslor och jag bild på ett bättre sätt. Förbättrad självkänsla och självkänedom kan ge den unga bättre livskontroll och minska risken att bli marginaliserad. Enligt Purjo (2008) när man stöder unga är det inte frågan om att ge färdiga råd och lösningar. Snarare genom diskussion föra fram olika versioner och sätt att se på händelser via de rätta frågorna. Tanken är att den unga själv får sin egen inblick och utgående från det, göra de rätta valen i livet. Därmed var tanken bakom forskningen att underlaget blir ett verktyg som handledarna kan använda, som grund för att skapa en lyckad dialog vid individuellhandledning. Forskningsfrågorna var; Hurdana frågor kan hjälpa den unga förstå sina värderingar, känslor, tankar och jag bild på ett bättre sätt? Kan formulären fungera som hjälp vid individuellhandledning mellan den unga och handledare?

5. METOD

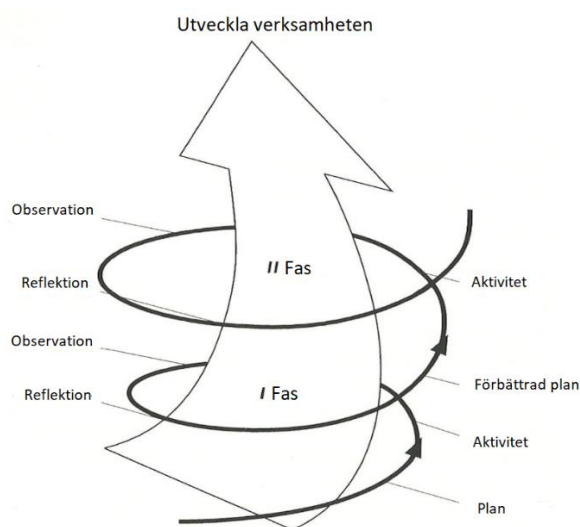
I inkommande kapitel beskrivs aktionsforskningsprocessen d.v.s. hur datainsamlingen förverkligades. Samt en beskrivning över forskningens etiska aspekter och hur trovärdig forskningen kan anses vara. Avslutningsvis en skildring över hur materialet har analyserats.

5.1 Beskrivning av aktionsforskningsprocessen

Aktionsforskning strävar att svara på ett observerat problem i praktiken och utveckla den nuvarande praxisen till något bättre (Metsämuuronen 2002). Tanken bakom forskningen var att tillsammans med de unga på ungdomsverkstaden skapa ett underlag med frågeformulär, som kan hjälpa den unga förstå sina tankar, värderingar, jag bild och känslor på ett bättre sätt. Samtidigt får personalen på fältet ett verktyg de kan använda,

samt indirekt hjälpa de unga som deltar i forskningen. Enligt Heikkinen et al. (2010) grundar aktionsforskning sig på att forskaren deltar aktivt i målgruppens värld, eftersom de kan ge den bästa insynen och därmed öka forskarens förståelse. Med forskningen strävar man efter praktisk nytta även för andra än enbart forskaren själv. Enligt Carr och Kemmis (refererad i Metsämuuronen 2002, s. 192) är målet för aktionsforskningen en social praxis, som är mottaglig för förändring, tanken är att utveckla objektet eller gruppens verksamhet. Vilket gjorde att aktionsforskning som angreppssätt passade forskningen mycket väl.

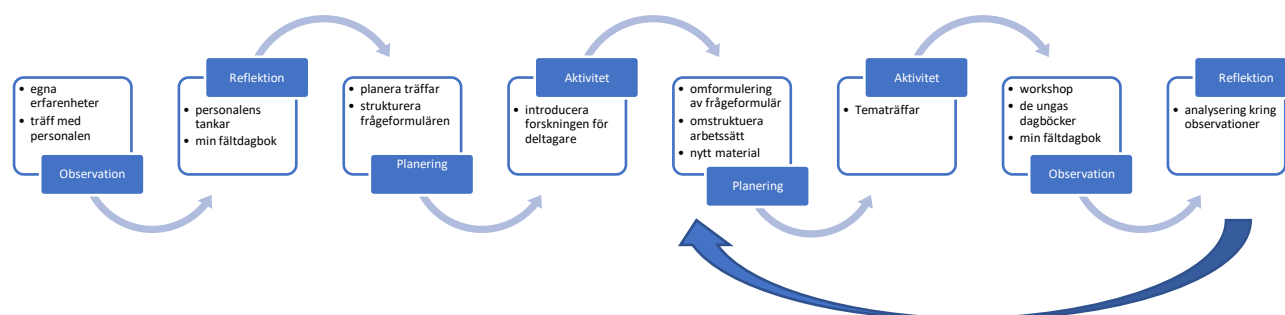
Aktionsforskningen är en process, där förståelse och tolkning ökar lite i sänder (Heikkinen et al. 2010). Enligt Carr och Kemmis (refererad i Metsämuuronen 2002, s. 192) framskrider verksamheten enligt en plan, aktivitet, observation och reflektion liknande en spiral ring, var alla skeden förverkligas och relateras till varandra systematiskt och kritiskt. Man talar om en reflektiv spiral, som aktionsforskningen vanligtvis presenteras likt (Heikkinen et al. 2010). Den här forskningen grundar sig på spiralen illustrerad av Heikkinen. (se fig. 5)



Figur 5. Aktionsforskningens spiral (fritt översatt från Heikkinen et al. 2010, s.81)

Ett varv i spiralen kan beskrivas som en fas och sedan kan forskningen ha så många faser det behövs. En figur hjälper forskaren analysera sina handlingar och läsaren förstå forskningen. En bra figur förenklar och begränsar informationen till de relevanta. (Heikkinen et al. 2010) Den här forskningen började med ett observations stadie (se fig. 6). Forskaren besökte ungdomsverkstaden, för att träffa personalen, var forskaren fick deras

syn på de teman frågeformulären var uppbyggda på och en inblick om deltagarna, vilket var en betydelsefull del av forskningen. En utomstående aktionsforskare diskuterar med flera parter, observerar och frågar och strävar till att öka dialog (Heikkinen et al. 2010).



Figur 6. Forskningens olika steg förenklade med reflektiv spiral som utgångspunkt.

Under reflektions stadiet i forskningen, reflekterade forskaren över insamlade data, d.v.s. det material som skapats under aktiviteterna i form av workshops, deltagarnas fältdagböcker och de fria observationer som framkom i forskarens fältdagbok. Forskningens analys fick även sin början i detta stadie i form av en mind mapp över träffens respektive tema. I fältdagboken skriver forskaren hur forskningen framskrider, intryck, feedback, observationer om egna verksamheten, frågor och förväntningar etcetera, vilket för forskningen framåt (Heikkinen et al. 2010). Fältdagboken var i verkligheten ett vanligt häfte, som forskaren hade med sig, under hela forskningsprocessen. I häftet förde forskaren ner sina anteckningar, observationer och associationer an efter de uppstod, om det så var under själva aktiviteterna, genast efter dessa eller där emellan. Fältdagboken skrevs i detta stadie, även rent till elektronisk form. En elektronisk forskningsdagbok är praktisk vid analyseringen och då får dagens anteckningar mer innehåll (Heikkinen et al. 2010).

Under forskningens planeringsstadier bearbetades frågeformulären och annat material om till aktiviteterna d.v.s. tematräffarna. Även nytt material inskaffades vid behov, utgående från deltagarnas och forskarens reflektioner. Fältdarbete bygger på ett förtroendefullt förhållande mellan forskare och deltagare, som är extremt viktigt för själva forskningen och ifall forskaren inte klarar av att skapa eller upprätthålla det blir datainsamlingen svår

eller i värsta fall omöjlig (Heikkinen et al. 2010). Med tanke på forskningens målgrupp, så var detta en utmaning. Forskaren valde därför att sätta ner lite extra tid, för att bli mer bekant med deltagarna, vid första aktiviteten, då forskningen introducerades, för målgruppen.

Forskningens aktiviteter, var främst tematräffar, där det förekom workshops tillsammans med deltagarna, med andra ord användes deltagande observation, var forskaren tillsammans med deltagarna kritiskt reflekterade över materialet, som var ihopsamlat från olika källor. Materialet innehöll frågeformulär, som var strukturerade enligt följande teman: tankar, känslor, värderingar och jag bild. Observation i aktionsforskning kan samlas in genom workshops, där man utfört bland annat Mind mapp, begreppskartor och bildcollage (Vilkka 2018). Under aktiviteterna producerade deltagarna mind mapps, med hjälp av stödfrågor. Aktiviteterna i forskningen förverkligades enligt följande schema. (se Tabell 1)

Datum & tid	Aktivitet	Deltagare på verkstaden	Deltagande observation
15.10.2019 kl. 10 - 11	introduktion av forskningen	6 unga	- min fältdagbok
23.10.2019 kl. 12-14.30	Tematräff: Värderingar	5 unga	- workshop - de ungas dagböcker - min fältdagbok
30.10.2019 kl. 12-14.30	Tematräff: Känslor	8 unga	- workshop - de ungas dagböcker - min fältdagbok
5.11.2019 kl. 10-12.30	Tematräff: Jagbild	8 unga	- workshop - de ungas dagböcker - min fältdagbok
6.11.2019 kl. 12-14.30	Tematräff: Tankar	6 unga	- workshop - de ungas dagböcker - min fältdagbok
13.11.2019 kl. 11 - 12	Helhets genomgång: Alla teman som helhet	7 unga	- de ungas dagböcker - de ungas anteckningar på frågeformulären - min fältdagbok

Tabell 1. Schema över aktiviteterna med metod för datainsamling

Vid deltagande observation, dokumenterar forskaren på olika sätt fenomenen, som framkommer under aktiviteten där hen själv deltar. Beroende på forskarens egna deltagande, så gör hen det endera när hen observerar eller efteråt utgående från minnet i dagboksform, även deltagarna kan föra dagbok. (Heikkinen et al. 2010) I min roll som forskare, så var det på mitt ansvar att bidra till diskussion under aktiviteterna. Diskussionerna uppstod från forskarens egna fria observationer utgående från deltagarnas

reaktioner eller åsikter. Det lämpligaste sättet att dokumentera den här typens av diskussioner är via forskarens eller deltagarnas dagböcker (Heikkinen et al. 2010). Vid slutet av varje aktivitet förde även deltagarna en dagbok, som bidrog till datainsamlingen. Enligt Carr och Kemmis (refererad i Metsämuuronen 2002, s. 192) ansvarar deltagarna för aktiviteten i alla skeden och dess intensitet, för sin egen del och andras.

Under forskningsprocessen upprepades observation, reflektion, planering och aktivitet likt en cirkel tills alla teman var behandlade, varefter forskaren sammanställde det egentliga underlaget för en slutlig genomgång. Aktionsforskning slutar egentligen aldrig, men forskaren måste avsluta sitt jobb vid ett motiverat skede, eftersom berättelsen måste ju ha en början, en mittdel och ett slut (Heikkinen et al. 2010).

5.2 Deltagare

Forskningen har förverkligats i samarbete med Borgå stads ungdomsverkstad. Gruppen valdes, från verksamhetens sida och den hade redan en tid fungerat tillsammans. Gruppmedlemmarna var därmed redan bekanta med varandra, vilket sparade tid från själva forskningen, då forskaren inte behövde sätta tid på gruppbildning. Även om gruppen växte till antalet och varierade under processens gång, så var det i medeltal sex deltagare per tematräff, vilket var ett lämpligt antal med tanke på forskningen.

5.3 Analys

Aktionsforskning är en process och det lönar sig att påbörja analyseringen redan under fältarbete och inte vänta tills all data är insamlad. Eftersom målet med aktionsforskning är att skapa ny praxis, så gynnar det själva forskningen att genom analysen föra fram och precisera forskningen i mer ändamålsenlig riktning. (Kiviniemi 1999) I den här forskningen påbörjades analysen efter första tematräffen. Forskaren valde att analysera tematiskt med hjälp av begreppskartor. Forskaren kan skapa teman utgående från sina egna frågor, då gäller det för forskaren att hitta betydelse för teman. Som hjälp kan användas

begreppskartor, där forskaren till varje tema utgående från data söker efter de ämnen som hör till och framställer det som en begreppskarta. Utgående från begreppskartorna formulerar forskaren både enskild och gemensam betydelse mellan de olika temana. Varje tema får delvis självständig semantik och delvis relaterat till andra teman. (Moilanen & Riih  2018) Denna analysmetod passade den här forskningen bäst, eftersom den inneh ll så tydliga enskilda teman, så var det naturligt att söka innebörden till dessa teman, samt se likheter mellan dem som en helhet.

Med tanke på forskningen, så valde forskaren tematisk analys där hen valde att använda begreppskartor. Forskaren byggde upp dem utgående från frågorna hurdana frågor frågeformulären borde innehålla, för att upplevas behagliga, samt hurdana frågor kan hjälpa den unga förstå sig själv bättre. Forskaren skrev en begreppskarta efter varje träff, som i regel hade samma grundfrågor, med vissa mer ämnesspecifika, för respektive tematräff. På begreppskartan skrev forskaren ner de ungas svar från dagböckerna, det som presterats i gruppen under själva träffen och forskarens egna observationer. Detta krävde att forskaren analyserade vad de skrivit och skrev deras svar till en passlig fråga, utgående från hur forskaren tolkade svaren. Arbetet på fältet skedde på finska och ungdomarna har skrivit på finska i sina forskningsdagb cker, så de citat som framkommer i resultaten är forskarens översättningar av deras svar. Namnen som framkommer vid citaten  r pseudonymer, de unga gett sig själv i forskningsdagboken. Eftersom namnen  r påhittade, så kan läsaren inte anta att de  r könsbundna till respektive kön. Vissa svar av de unga har forskaren valt att slopa helt, eftersom andra skulle känna igen den enskilda unga på basen av dessa, så med tanke på de etiska forsknings aspekterna, så har dessa lämnats bort.

5.4 Etiska aspekter

Inom forskning brukar det talas om tre etiska riktlinjer när man forskar om människor; informerat samtycke, konfidentialitet och konsekvenser. Med informerat samtycke menas att de som deltar i forskningen har blivit informerade forskningens syfte, hur den är upplagd, samt vilka f r och nackdelar som kan förekomma genom att delta. Därtill är deltagande frivilligt. Kvale (1997) Den här forskningen gjordes i samarbete med Borgå

stads ungdomsverkstad, deltagarna var alla myndiga och därmed räckte det med deras eget samtycke. Deltagarna blev informerade om forskningens syfte, hur deras identitet kommer att skyddas och att deras deltagande är frivilligt. Endast en av de unga som frågades med till forskningen valde att inte delta.

Enligt Kvale (1997) betyder konfidentialitet i forskning att forskaren är skyldig att skydda deltagarnas identitet och ingen privat data som identifierar personerna kommer att redovisas eller publiceras. Detta satte en utmaning för forskningsrapporten, eftersom aktionsforskningsrapporten bör vara skriven så att deltagarna kan känna igen sig själva, men samtidigt garantera att inte utomstående gör det. Vilket forskaren löste med att låta deltagarna skapa pseudonymer exempelvis St. Monni, Metsänhaltija. Därtill valde forskaren att i forskningsrapporten varken skriva ut kön eller ålder i samband med namnen, som förekommer i rapporten, för att skydda deras identitet. Detta underlättade skrivandet av forskningsrapporten och deltagarna och deras åsikter blev mer påtagliga. Vid resultatredovisningen valde forskaren även att lämna bort svar, som kunde identifiera vissa personer. Personalen nämns som grupp i form av personal eller handledarna. Under forskningen bar forskaren personligen på dagböckerna, så ingen annan på ungdomsverkstaden kom åt dem. Allt material, även forskarens personliga fältdagbok förstördes när rapporten väl var färdigt skriven.

Den etiska principen om konsekvens innebär att forskaren bör se till att varken enskild deltagare eller den grupp som deltagarna representerar, kan få så liten skada som möjligt eller negativa konsekvenser som möjligt av att delta (Kvale 1997). Det fanns alltid en risk, att bearbetningen kunde väcka djupa negativa känslor hos deltagarna, eftersom vi jobbade kring personlig utveckling och självkännedom, vilket jag i min roll som forskare inte kunde förhindra eller förutse, men var hela tiden lyhörd och följde med utvecklingen bland deltagarna. Eftersom forskningen inte direkt krävde att deltagarna skulle jobba med sin egen självkännedom, så förekom inte några större känsloutbrott och varje gång forskaren märkte att någon deltagare hade behov av utrymme, så respekterade hen detta. Grundtanken bakom aktionsforskning, är ändå att processen skall stärka deltagarna, vilket forskaren personligen hoppades att forskningen gjorde.

5.5 Trovärdighet

Hur kan forskningen bevisa sig vara trovärdig. Trovärdighet betyder att läsaren kan lita på resultaten och hur forskaren har gått tillväga, för att få dem. I aktionsforskning brukar man tala om fem validitets principer, som bör behandlas som en helhet och inte enskilt. Dessa är historisk fram skridning, reflektivitet, dialektik, funktionalitet och tankeväckande. (Heikkinen et al. 2010)

Enligt Heikkinen et al. (2010) menas med historisk fram skridnings princip att forskaren bör sträva att föra fram berättelsens tidsmässiga och platsbundna sammanhang för läsaren. Forskningsrapporten är utförligt skriven med stegvisa beskrivningar vad, var och när någonting skedde, under processens gång, utgående från de fyra stadierna i aktionsforskning. Helt praktiskt går de olika skeden ofta ihop med varandra och de är inte alltid så lätt att urskilja enskilt. Forskningens olika stadier och hur de förverkligades, finns noggrant beskrivna i resultatdelen.

Principen för reflektivitet hämtar genomsynlighet till forskningen. Forskaren beskriver materialet, metoden och hur forskningen framskrider, så att läsaren kan bedöma forskarens tankar och resultatmaterialets hållbarhet (Heikkinen et al. 2010). I forskningsrapporten finns beskrivet forskarens samt deltagarnas tankar och handlingar och därtill även forskarens metodval, så tydligt och verklighetsenligt, som det varit möjligt att rapportera dem. Forskaren har beskrivit orsakerna bakom sina val och hur hen under processen kommit fram till vissa slutsatser eller tolkningar. Det har inte alltid varit lätt att skriva rapporten, eftersom den bör vara en skildring av vad som har skett, samtidigt som den framskrider tidstroget och så skall den fånga läsarens intresse likt en bra roman, vilket forskaren verkligen försökt. Eftersom principen för tankeväckande kräver att forskaren beskriver sin forskning, så verkligt som möjligt och levande, vilket förutsätter mer skönlitterära talanger än vanligtvis i forskningsrapporter (Heikkinen et al. 2010).

Med dialektiksprincipen menar man konsten att argumentera, med skäl och motskäl. Det betyder att forskningsrapporten belyser olika synvinklar. Rapporten bör inte vara en monolog, utan skall innehålla olika röster även motstridiga. Man bör sträva att föra fram deltagarnas tankar, så autentiskt som möjligt, så de kan känna igen sina egna tankar. Även

de etiska aspekterna har betydelse ifall deltagande kan ta skada av att delta och ifall man kan känna igen sig från texten. Forskaren bör alltså ta detta i beaktande när hen väljer sätt att dokumentera. (Heikkinen et al. 2010) Forskaren har i forskningsrapporten skildrat deltagarnas åsikter med hjälp av pseudonymer, så de kan identifiera sig själva och läsaren kan förstå alla olika aspekter och synpunkter som framkommit, samtidigt som de skyddar deltagarnas identiteter med tanke på forskningsetiken. Deltagarnas tankar finns citerade ordagrant, dock fritt översatta av forskaren, eftersom forskningsspråket gick på finska. I rapporten lyfter forskaren fram deltagarnas olika åsikter och motargument, som framkommit under processen, samt hur forskaren tolkat dessa eller varför forskaren valt att följa ett argument framom ett annat till underlaget.

Med funktionalitetsprincipen betyder det att man mäter aktionsforskning utgående från praktisk inverkan, som nytta och deltagarnas empowerment. Det är viktigt att fundera från vems synvinkel resultatet är fungerande och gynnsamma och enligt vilka grunder.

Forskaren bör skriva både för och nackdelar, för ett misslyckat resultat kan bidra med mer värdefull information än en finslipad rapport. (Heikkinen et al. 2010) I rapporten går det att läsa alla felbedömningar, mindre lyckade metodval, misstag eller andra utmaningar, som förekom under forskningens gång och har därmed valt att inte försköna dessa, vilket styrker forskningens trovärdighet. Med tanke på funktionalitetsprincipen och utgående från resultaten, så vågar forskaren säga att deltagarna själva haft stor nytta, vilket även går att läsa i de självinsikter som framkom i resultatet. Därtill kommer verksamheten och målgruppen att framöver dra stor nytta av frågeformulären i underlaget.

6. RESULTAT

I följande kapitel beskrivs hur datainsamlingen och mitt samarbete med deltagarna framskred i en tidsenlig ordning. Enligt Heikkinen et al. (2010) skriver man i rapporten snarare jag eller vi, varav den blir i en berättande form, narrativ och handlingen bör framskrida tidsenligt. Därmed valde jag att här i resultatavsnittet använda jagform, ungdomarnas röster presenteras med deras pseudonymer och personalen, som personal eller ställvis handledare.

6.1 Observation, reflektion och planering inför tematräffarna

Inför träffen med personalen, så planerade jag att beskriva min plan, som ett förslag, var jag gärna tog i beaktande deras synpunkter. Personalens synpunkter på de unga och gruppen var viktig för forskningen, så att de själva tematräffarna blev så väl planerade som möjligt.

Hela personalen kunde inte delta på själva träffen, men ett flertal dök upp. Personalen var aktiv och kom med flera synpunkter utgående från deras yrkeserfarenhet. Personalen ansåg, att eftersom de teman som kommer att bearbetas kan vara psykiskt rätt så tunga för de unga, så borde träffarna vara en per vecka istället för två, som jag ursprungligen tänkt mig. Korrigerade personalens uppfattning i den mån att de unga inte kommer svara på frågeformulären. Därmed inte direkt att jobba med sig själva, utan ta ställning till hurdana frågor som det borde vara, samt fundera vad för slags frågor, som kunde fungera. Personalen nämnde även sin oro över att en 2,5h lång session kan vara en lång tid och ungdomarna kan ha svårigheter att koncentrera sig. Efter en givande diskussion och utgående från verkstadens tidschema fastslogs tiderna för träffarna.

Planering inför första aktiviteten

Inför den första träffen med de unga funderade jag en hel del på hur jag skulle få dem motiverade och vilken vinkel jag skulle ta för att få dem att delta i min forskning. Utgående från min egen yrkeserfarenhet, eftersom unga ofta märker tillgjordhet, så planerade jag att vara helt ärlig och fråga efter deras hjälp. I och med att gruppen är för mig helt obekant, så planerade jag att stanna en stund extra efter själva introduktionen och bli mer bekant med dem, för att underlätta senare samarbete, vid tematräffarna.

Förverkligande av första aktiviteten

Som planerat frågade jag deltagarna ifall de ville hjälpa mig med min forskning. Därtill poängterades att de deltar, som sakkunniga för sin målgrupp. De unga anmälde sig som frivilliga till forskningen. Tanken om dagboksskrivande introducerades för dem, vilket

ledde till diskussion kring hurdan dagbok d.v.s. ifall den kommer att vara öppen eller ha frågor. Endast en av de unga föredrog öppna frågor, medan de andra var tysta. Utgående från detta föreslog jag att det kommer att finnas både och, vilket deltagarna verkade vara nöjda med. En av de unga var mycket utåtriktad och hade flera frågor, medan de andra främst satt tysta. De unga lyfte fram hur viktigt det utöver ett formulär är att få diskutera frågorna med en vuxen. Som planerat följde jag med de ungas arbete, då de återgick till sina jobb, för att bli mer bekant med deltagarna, samt gjorde observationer om gruppen. Under diskussionerna framkom att de nyligen jobbat kring sina värderingar, så detta tema var bekant sedan tidigare.

Reflektioner efter första aktiviteten

Efter besöket med deltagarna insåg jag vikten av, att kunna garantera att alla deltagares röster blir hörda. Det kunde även bli en utmaning att få dem motiverade. Glädjande med tanke på forskningen var att höra deras syn på att det krävs diskussion med en handledare utöver ett formulär. De ungas dagbok måste passa alla deltagare, d.v.s. både de fåordiga, som inte vill skriva just alls, och de som tycker om att skriva mycket. Beslöt att limma ett dagboksfrågeformulär i gången i häftet, istället för alla, så att de som vill skriva mer, har en möjlighet att fortsätta skriva på de tomma sidorna.

6.2 TEMATRÄFF 1 -- Värderingar

Planering inför första tematräffen med värderingar som tema

Utarbetade deltagarnas dagboksfrågor utgående från mina reflektioner (se bilaga 2). Eftersom tematräffarna hade olika teman, så insåg jag att vissa frågor måste skrivas om, så de bättre passade respektive tema. Eftersom de unga hade nämnt värderingar och att de nyligen jobbat med dem, så gynnas forskningen av att börja med detta tema. Eftersom det var ett bekant tema sedan tidigare, så kan det kännas lättare för dem att bearbeta dessa först. Beslöt mig för att ordningen för teman blev värderingar, därefter känslor, jag bild och tankar till sist. Frågeformulären med tankar som tema, var inriktade på framtiden, så det kändes mest logiskt att detta tema bearbetas till sist. Fastslog i detta skede preliminära

arbetssätt per gång, även om jag vid behov var beredd att senare ändra. Tiden upplevde jag vara svår att uppskatta, eftersom det var svårt att i detta skede veta hur pratsamma de unga skulle vara. Därtill behövde jag ha en varierande metod med förändring varje 15–20 min, för att underlätta koncentrationen bland de unga. Därtill eftersom jag observerat att vissa deltagare var mera tystlåtna, så för att kunna garantera att allas åsikter blev hörda, så valde att börja med pararbete, var de unga intervjuade varandra. Tanken i detta skede var att ha andra arbetssätt för de övriga tematräffarna, eftersom de innehöll till antalet fler frågeformulär, vilket gjorde att det inte skulle finnas tid för intervju. Planerade även att varje träff började med en liten genomgång från gången innan. Funderade ifall fonten har betydelse, personligen tycker jag om vissa fonter, som lockar mitt visuella öga, men hur förhåller sig de unga till detta?

Förverkligande av första tematräffen

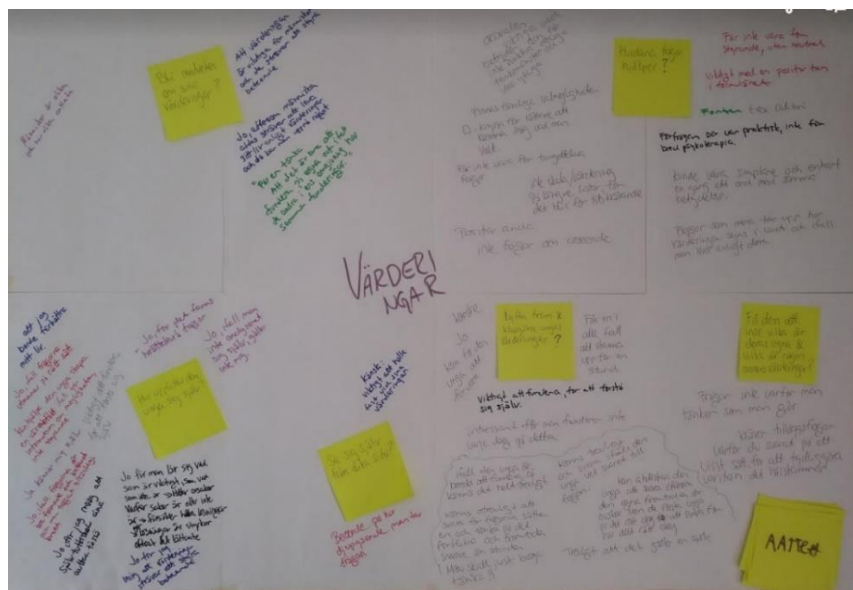
Det fanns sex unga närvarande, men en av dem vägrade delta. Eftersom deltagande baserar sig på frivillighet, så blev det ett bortfall här. Bland deltagarna fanns en ny ung, som hade börjat efter den första träffen. Därav började träffen med en kort beskrivning av tanken bakom forskningen. De ungas entusiasm var inte så hög att självmant välja par. Däremot hade de inte heller någon skillnad hur paren valdes ut. De unga ombads ställa sig i led med räkning 1–3. Deltagarantalet blev ojämnt p.g.a. bortfallet, så jag hoppade själv in som par. Pararbetet framskred i olika takt. Ett av paren var mycket snabba medan ett annat var jättegrundliga i sitt arbete. När alla par väl hade gått igenom alla frågeformulär angående värderingar, så samlades hela gruppen turvis vid frågeformulären, för en gemensam genomgång var de slutliga frågorna valdes ut. Vid gruppdiskussionen vågade alla unga komma fram med sina åsikter och meningsfulla diskussioner fördes. Även olika och motstridiga åsikter framkom. Anna lyfte fram att den unga inte vill tänka tillbaka på vad hen gjort för hen kan bli på dåligt humör, medan Valdemar menande att just detta är något som sätter den unga att fundera. De unga lyfte fram att tonen på frågeformulären inte får vara för negativ eller styrande. Även ordvalen har stor betydelse och ”ta de lugnt” väckte en lång diskussion under kaffepausen. Det intressanta var att en av de unga hade en rätt negativ bild vad det betyder d.v.s. att man inte bär ansvar för något och just att ifall

den unga väljer detta, så är de vuxna och kritiserar att du är en "slater" (översättning av "lusmu"). Handledarna lyfte fram att de inte alls hade en sådan bild, utan att det lika bra kan vara att njuta av stunden. Jag poängterade vikten av att frågeformulären diskuteras tillsammans med en handledare. En ung lyfte fram frågan över var frågeformulären förvaras, med tanke på att de just är rätt personliga. Här gäller de samma regler som verkstaden har med alla andra blanketter. De unga reagerade på att en uppgift hade enligt dem ytliga val, som var mera missvisande. Det intressanta var att just den uppgiften var tänkt för en yngre målgrupp. Den sista delen av träffen fick de unga skriva i sina dagböcker. De unga valde en färg, som de färgade på häftets framsida och innanför fick de skriva sina pseudonym.

Reflektioner efter första tematräffen

Efter första tematräffen, insåg jag vid genomläsningen av de ungas dagböcker, att frågorna måste utvecklas till följande gång, för att ge mer ändamålsenliga resultat. En av de unga hade fått block och hade tom dagbok, men alla andra unga hade skrivit i sina dagböcker. Det visade sig att flera av de unga hade insett något om sig själv. Alla unga hade skapat sin egen pseudonym. Misstänkte att detta bidrog till att de unga kände sig bekväma att vara ärliga i dagboken.

Påbörjade analyseringen i detta skede och gjorde den första mind mappen. På själva mind mappen skrev jag ner de ungas insikter och svar från dagböckerna, de ungas kommentarer från engångsborddukarna, kommentarer som framkommit under diskussionen och egna observationer från själva träffen (se fig. 7). Strukturen för mind mappen byggde jag upp utgående från min forskningsfråga. Använde även de frågor vad formuläret borde innehålla, för att öka självkänsla och självkännedom enligt teorin d.v.s. kan frågorna hjälpa hur den unga uppfattar sig själv, samt hur denna uppfattning framkommit? Hurdana frågorna kan få den unga att förstå sina tankar, värderingar, känslor och jag bild på ett bättre sätt? Insåg att för att jag lättare skulle kunna följa med den ungas enskilda tankar, vid analyseringen, så bör de ha olika färger. Valde den färg den unga valt åt sig själv på pärmen av sin forskningsdagbok.



Figur 7. Mind mappen från träffen - innehåller de ungas dagbokssvar, bordduksinsikter och egna observationer från träffen.

Analys – Hurdana frågor kan hjälpa den unga förstå sina värderingar?

Utgående från resultatet (se fig. 8) går det att säga att frågorna bör vara insiktsfulla, ha rätt infallsvinkel, med en viss struktur, vara känslö- & tankeväckande, samt stagnerande. Med insiktsfulla syftas till, att frågorna väcker den ungas tankar och kan få den unga till egen insikt, som Pietari skrev i sin dagbok; *”Jo, för jag insåg att värderingar strävar att styra beteende.”*

Frågorna fungerar ifall de har rätt infallsvinkel d.v.s. frågorna bör vara i en positiv anda och får inte vara för negativa eller styrande, eftersom det märks ifall vuxna strävar att få den unga att tänka enligt ett visst sätt. Samt som Anna uttryckte sig; *”frågeformuläret bör vara rätt praktisk och inte för mycket psykoterapi”*

Frågeformulären bör helst vara uppbyggda enligt en viss struktur där det finns valmöjligheter och ruta var den unga kan kryssa för sitt val, eftersom det underlättar att komma ihåg valen. Ordvalen är viktiga och de får inte mata dåliga tankemönster åt den unga och inte heller vara för ytliga. Fonten har betydelse, eftersom vissa upplevs lättare att läsa.

Frågeformulären bör vara känslo- & tankeväckande d.v.s. frågorna skall lyfta fram och klargöra den ungas värderingar, som Anna skrev i dagboken; *"Jo, för man lär sig vad som är viktigt och vad som inte är – hittar orsaker varför saker är eller inte är – försöker hitta lösningar – av lösningar är styrkor oftast lättast."* Den ungas egna bearbetningsförmåga, kapacitet eller hur djupgående den unga tar frågorna inverkar, ifall den unga kan se sig själv från olika sidor. Den unga kan uppleva det otrevligt att svara på frågorna, eftersom det sätter den unga och tänka på det förflutna och framtiden snarare än stunden. Valdemar lyfte dock fram hur det just är meningen att den unga skall börja fundera. Den unga kan uppleva det mer trevligt att svara på frågorna, ifall den unga är beredd att fundera och ifall den unga vet svaren till frågorna. Anna lyfte fram hur vissa frågor kan väcka ångest hos den unga att svara på, eftersom den egna framtiden är osäker. Resultatet visar att frågorna kan hjälpa den unga bli medveten om sina värderingar, eftersom några av den unga insåg saker om sig själv under bearbetningen, som Metsänhaltija skrev i dagboken; *"Får en tänka att det är bra att fundera på egna och ifall de andra i ens omgivning har samma funderingar."* Dock beror det även på hur mycket den unga redan analyserat och jobbat med sig själv, som Valdemar uttryckte sig; *"Jo, ifall man inte analyserat sig själv, gäller inte mig."*

Stagnerande frågor kan fungera, vilket betyder att frågorna får den unga att stanna upp för en stund. Ämnet upplevs intressant av den unga. Det är inte varje dag den unga funderar på sina värderingar.

Enligt resultatet behövs det tilläggsfrågor, för att den unga skall förstå vilka är hens egna och vilka är andras värderingar eller varifrån hennes värderingar härstammar. Med andra ord frågor varför den unga svarat på ett visst sätt. Samt *"fråga varför den unga tänker, som hen gör."*



Figur 8. resultatet från första tematräffen summerat enligt forskningsfråga.

6.3 Tematräff 2 -- Känslor

Planering inför andra tematräffen med känslor som tema

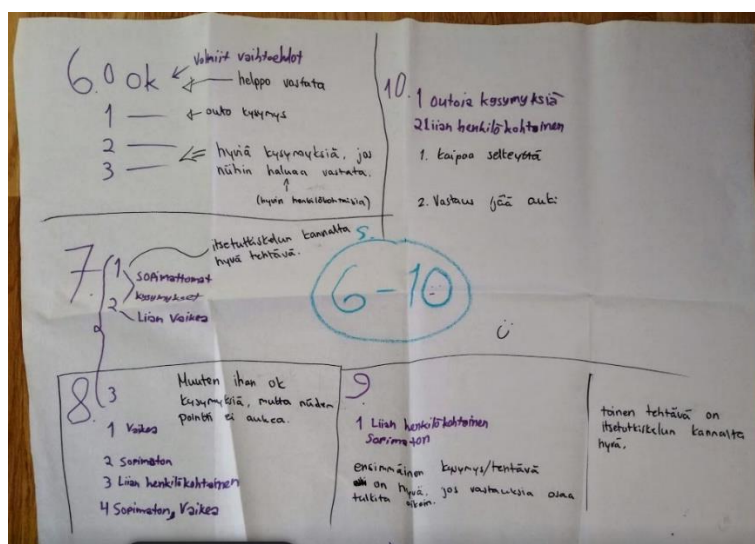
De unga hade lyft fram fontens betydelse och att det borde vara teckensnittseriff som till exempel Calibri. Blev tvungen att bekanta mig med vad det egentligen betyder och vilka fonter som klassas hit. Det visade sig att det syftar till fonter som har avslutande streck och dessa används oftast i längre texter, eftersom de upplevs lättlästa. Beslöt mig för att välja tre stilar enligt dessa krav; Calibri, Rockwell nova cond light och Sitka small, till följande gång för att testa hur de unga reagerar på dessa. Med tanke på forskningen beslöt jag mig för att inte säga något om det, utan kolla ifall deltagarna självmant märker skillnaden. Omarbetade dagboksfrågorna, så de passar temat. Eftersom frågeformulären till antalet är betydligt fler, så beslöt jag att slopa intervju delen. Planerade istället att börja med en genomgång av gången innan, med hjälp av post it – lappar, var de unga får skriva ner en tanke per lapp, om vad de minns från gången innan. Sedan när alla sett alla lappar får de skriva nya lappar utgående från vilka tankar som väcks av de andras lappar. Planerade att metoden för själva bearbetningen av frågeformulären skulle ske genom grupparbete, med tre punkter, var det finns en engångsbordduk per ställe. På engångsbordduken får de unga skriva ner sina synpunkter på frågeformulären, utgående från hjälpfrågorna. (se bilaga 1)

Förverkligandet av andra tematräffen

Det blev inte den bästa möjliga starten av olika orsaker. Verkstaden var försenad i tidtabellen. Eftersom situationen på ungdomsverkstaden varierar, hade gruppen igen växt med nya unga, samt unga som av andra orsaker inte deltagit gången innan. Detta gjorde att planen blev lite knepig att förverkliga, men valde ändå att följa den, som planerat. De unga som deltagit gången innan fick post it – lappar och instruktioner. Under den tiden som de skrev sina lappar, så väntade vi övriga på en ung, som förväntades delta. Efter en stund berättade en av de unga, att väntan var i onödan och den unga inte var på kommande. Det hade blivit ett missförstånd på vägen. Tiden hade rusat iväg, men berättade kort om tanken bakom forskningen både åt den unga som var helt ny och de unga som inte deltagit gången innan, fick en påminnelse. Dessa unga fick bekanta sig med det nya omarbetade frågeformulären från gången innan, medan jag återgick till post it-lapparna med de andra unga. Övningen fungerade inte så bra och den väckte inte så många tankar bland de unga. Även de unga som deltog gången innan fick nu bekanta sig med det omarbetade formuläret. Första kommentaren var att fonten är ändrad, så detta var helt klart en synlig förändring. De unga kom med några små och enstaka kommentarer om detaljer till förändring. De unga gav beröm för hur jag verkligen lyssnat noga på dem och uppfattat korrekt deras synpunkter. Efter detta påbörjades bearbetningen av träffens tema.

Det fanns åtta deltagare, så det blev två grupper med tre unga och en med två. Deltagarna tillfrågades ifall de själva kan bilda grupperna eller ifall de skulle delas in som senast. De unga gav feedback att det gången innan hade känts konstigt och det hade väckt minnen från skoltiden. De unga fick bollen kastad tillbaka och ombads att i så fall självmant dela in sig. Pojkarna var först ute och meddelade att de bildar en grupp. Därefter föreslog två unga som varit par gången innan att de bildar ett par och så blev det en grupp på tre unga kvar. Efter en stund stod det klart för mig, att tanken bakom forskningen inte blivit tillräckligt utförligt informerat, för den unga som var helt ny. Även de som inte deltagit gången innan hade utmaningar med förhållningssättet till frågeformulären. När alla deltagare väl var införstådda, så jobbade de unga väldigt koncentrerade.

Temat känslor uppledes viktigt av de unga. Vissa frågeformulär väckte mer eller mindre diskussion. Det som delade gruppen mest var att vissa unga ansåg att en del frågor var för påträngande. Några unga lyfte fram att den unga inte vill åt en främmande person berätta om det här ämnet. En grupp diskuterade vikten av att även sköta den mentala sidan. Vid den gemensamma genomgången med hela gruppen, var det gallrades och sammanfattades, så vågade alla komma fram med sina åsikter. De unga vågade stå för de tankar de skrivit ner på engångs-borddukarna (se fig. 9). Vissa unga hade dock mera ljud för sig, så det är inte helt säkert att alla ansåg saken vara på ett visst sätt, för det fanns delade åsikter. Unga är olika, så egentligen behöver de inte vara av samma åsikt och lyckligtvis kunde alla unga uttrycka sig fritt i dagboken.

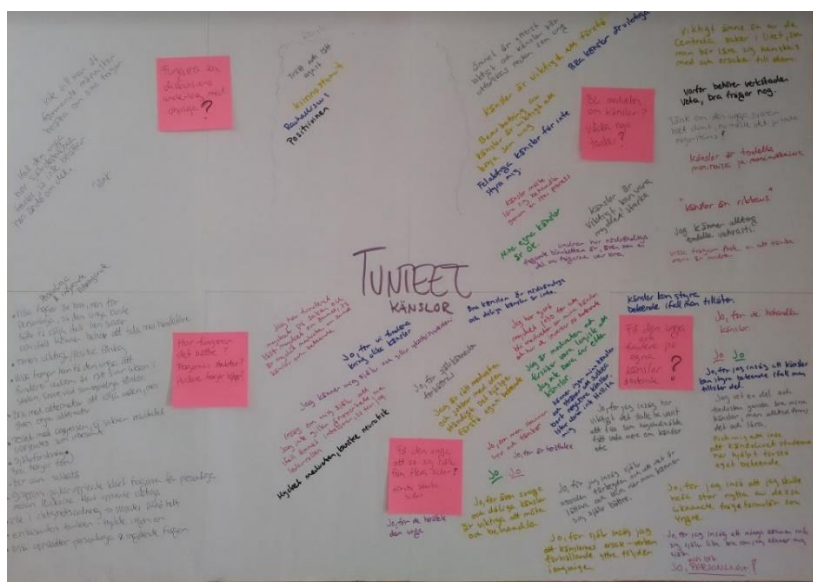


Figur 9. Bild på en av de tre borddukar som skapades under träffen.

Reflektion efter andra tematräffen

Efter träffen omarbetades frågeformulären utgående från de ungas synpunkter. Förvåningsfullt nog hade ingen kommenterat fonten på de olika frågeformulären. Endera måste jag nästa gång fråga dem direkt eller så betyder det att alla dessa tre teckensnitt är lika behagliga. Formulären med värderingar, som tema hade fått en liten introduktion, så sökte fram en motsvarande introduktionstext till frågeformuläret för känslor. Beslöt redan i detta skede att alla övriga teman får en text, så de blir enhetliga.

Utgående från de ungas kommentarer kände ingen av de unga sig bekväma med att diskutera detta med en handledare. Detta kunde tolkas som att det inte ännu har skapats ett förtroende mellan de unga och handledarna. Till gruppens försvar är att den är rätt ny och flera av de unga hade rätt nyligen börjat på verkstaden. Skrev ihop mind mappen från träffen (se fig. 10).



Figur 10. Mind mappen från träffen – innehåller de ungas dagbokssvar, bordduksinsikter och egna observationer från träffen.

Analys – Hurdana frågor kan hjälpa den unga förstå sina känslor på ett bättre sätt?

Utgående från resultaten (se fig. 11) går det att se hur viktigt de är att frågorna är insiktsfulla och kan få den unga att fundera på känslor och beteende. Deltagarna lyfte fram hur viktigt det är för den unga att vara medveten om sina känslor och lära sig hantera dem, gärna redan som ung, eftersom känslorna styr beteendet ifall hen tillåter. Vilket framkom i dagböckerna var Elina skrev; ”jag insåg att jag skulle haft stor nytta av dessa liknande frågeformulär som yngre” och ”även svaga och dåliga känslor är viktiga att möta och behandla.” samt som Siiri skrev; ”jag insåg själv vikten av ämnet och att det är lättare att leva, när man känner sig själv bättre.”

Från resultatet kan man se att frågorna bör ge självmedvetenhet d.v.s. lära den unga att hantera sina känslor, eftersom alla inte känner sig själva lika bra, som Valdemar skrev i sin

dagbok; ” *jag insåg att många inte känner sig själv lika bra som jag känner mig själv.*”

Vilket framkommer när Pietari beskriver hur han strävar att låsa ut negativa känslor och låter dem inte kontrollera honom.

Utgående från resultatet bör frågorna ha en viss struktur för att fungera. Tonen på frågorna bör helst vara positiv. Det får gärna finnas alternativ, men även rum att skriva egna förslag. Ifall det finns ett test, bör det även ges resultat. Frågor var den unga måste rangordna känslor bör helst undvikas.

Utgående från resultatet bör frågorna vara mångfasetterade. Vilket betyder att frågorna inte får vara formulerade likt ett prov i skolan, var det finns ett rätt svar till. Däremot skall frågorna få den unga att fundera på vad hen egentligen tänker.

Resultatet visar att det bör finnas en möjlighet till frivillighet, eftersom vissa frågor kan väcka motstridiga känslor hos den unga. Flickorna uppskattade personliga och ingående frågor, medan pojkarna upplevde dem för närgångna. Vilket är orsaken att vissa frågor bör vara frivilliga, för den unga att svara på. Därtill bör den unga själv kunna välja ifall hen vill diskutera dessa med en handledare eller inte. Resultaten tyder på att det inte är en självklarhet för den unga att frågorna diskuteras med en handledare. Den unga kan ifrågasätta starkt, varför hen skulle åt främmande människor, diskutera sina egna angelägenheter. De mera destruktiva tankarna skulle den unga ändå aldrig berätta, enligt resultatet.



Figur 11. Resultatet från andra tematräffen summerat enligt forskningsfråga.

6.4 Tematräff 3 -- Jag bilden

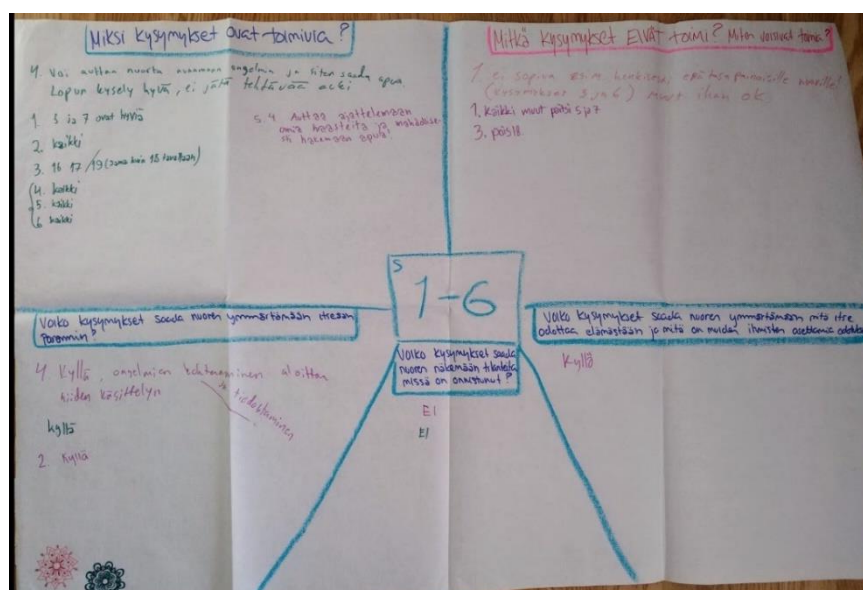
Planering inför tredje tematräffen med Jag bild som tema

Blev kontaktad av verkstaden och personalen förmedlade de ungas önskingar om att hålla flera pauser, eftersom gruppen består av unga, som har olika utmaningar och specialbehov. Precis som jag själv hade märkt hade de unga, som inte deltagit gången innan, blivit tillräckligt insatta från början av träffen. Handledarna föreslog att jag skulle börja tredje tematräffen med en kort introduktion om forskningen. Detta krävde omorganisering inför den tredje tematräffen. Gällande kommunikationen med personalen kunde konstateras att det skulle ha varit skäl med en grundligare genomgång av min plan i början. Där vi tillsammans hade gått igenom den för att komma överens, vilka arbetssätt och spelregler, som finns på verkstaden, samt vad som passar just denna grupp. Då kunde gruppens särbehov tagits i beaktande redan från början, eftersom jag som en utomstående inte känner till dem. Detta betydde att den egentliga tiden för bearbetandet av själva frågeformulären, nu blev kortare. Frågorna de unga arbetar kring måste vara färdigt nerskrivna på engångsborddukarna. Frågorna måste även vara mer enkla och konkret formulerade, för att underlätta bearbetningen för de unga och samtidigt ge forskningen de svar som söktes. Frågorna omformulerades. (se Bilaga 1) Planerade att jobba enligt samma grundmönster från andra tematräffen, men vidareutvecklade den

enligt SWOT- analysen. Post it lapparna slopade jag helt, eftersom det varken fanns tid för dem och de hade inte heller fungerat så bra.

Förverkligande av tredje tematräffen

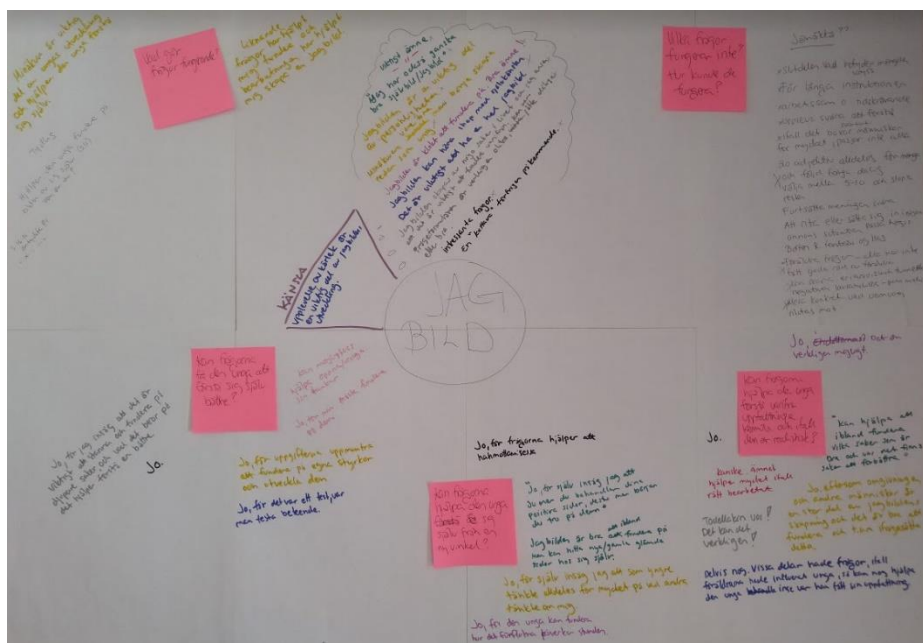
Det fanns en kortare tid reserverat för bearbetning, så denna gång blev det ingen genomgång av föregående tema. Gruppen hade igen ökat med två helt nya unga. Träffen började med en grundligare introduktion av tanken bakom forskningen. Därefter satte själva bearbetningen av temat igång. Gruppens arbete började lite trögt. Gruppen var ny och denna gång var de även flest till antalet. Vissa unga blev utanför och kom inte lika starkt fram med sina åsikter, som gångerna innan. Temat upplevdes viktigt av de unga, även om frågorna enligt dem ibland var dåligt formulerade. Enligt planeringen fanns frågorna nu direkt nerskrivna på engångsborddukarna, vilket visade sig fungera mycket bra. De unga hade betydligt lättare att skriva svaren direkt på engångsdukarna och frågorna var mer tydligt formulerade. (se fig. 12) Vilket underlättade avsevärt den gemensamma genomgången. Träffen infann sig på förmiddagen, just innan lunch och flera av de unga medgav att de inte är morgonmänniskor, men det är svårt att säga hur mycket tidpunkten inverkade egentligen. Vissa unga hade svårt att koncentrera sig. Den här gången var även en av handledarna hela tiden närvarande i samma utrymme, vilket det gångerna innan inte hade varit.



Figur 12. Bild på en av de tre borddukar som skapades under träffen.

Reflektion efter tematräff tre

Vid genomläsningen av dagböckerna märkte jag att de flesta unga upplevt temat viktigt. De unga hade insett saker om sig själva, även om de inte direkt själva svarat på frågeformulären. Vilket tyder på att frågorna kan fungera. Hur mycket kan då inte en ung, som på riktigt svarar på dem, inse något om sig själv. Speciellt intressant visade sig vara Valdemars reaktion, eftersom han tidigare gånger haft starka åsikter om sig själv, så kom han inte nu på något, vilket kanske kan tolkas att även han har saker som behöver bearbetas. Det visade sig att det valda arbetssättet fungerade mycket bra, vilket gjorde att det fick bli samma sätt, till följande gång. Dagböckerna har visat sig fungera ytterst bra och gett mer innehåll för forskningen, eftersom varje röst blivit hörd. I dagböckerna har de unga själva valt att uttrycka sig just så personligt, som de känt sig bekväma med. Frågeformulären omarbetades utgående från de ungas synpunkter. Skrev ihop mind mappen för träffen. (Se fig. 13) Gruppens sammansättning har varierat varje gång, vilket fick mig att fundera hur grupparbete hade varit ifall det varit en och samma grupp hela tiden, som jag ursprungligen tänkt mig, men situationen på verkstaden ändrar och lever hela tiden. Oberoende så gynnade detta hela gruppen och enskilda deltagare att alla deltog.



Figur 13. Mind mappen från träffen - innehåller de ungas dagbokssvar, bordduksinsikter och egna observationer från träffen.

Analys – Hurdana frågor kan hjälpa den unga förstå sin jag bild på ett bättre sätt?

Utgående från resultaten (se fig. 14) kan man se hur viktigt det är att frågorna är insiktsfulla. Frågorna bör få den unga att fundera på Jag bilden och hur den skapats, eftersom den är en del av personligheten och hör ihop med självkänslan, som Siiri skrev i sin dagbok; *"Jag bilden skapas av någo saker i livet och anser att det är viktigt att fundera varifrån."* och som Pietari skrev; *"Jag bilden kan höra ihop med självkänsla. Det är viktigt att ha en hel jag bild."* Enligt resultaten bör den unga redan som ung börja forma, bearbeta och utveckla sin jag bild, eftersom det är en viktig del av utvecklingen och hjälper den unga förstå sig själv. Frågorna bör hjälpa den unga förstå varifrån jag bilden härstammar, bland annat frågor ifall föräldrar ha influerat den unga hjälper klargöra detta. Frågorna kan även hjälpa den unga att fundera vad som är bra och var det finns saker att förbättra, men frågorna bör även bearbetas på rätt sätt, för att fungera. Som Elina uttryckte sig; *"Jo, eftersom omgivningen och andra människor är en stor del av Jag bildens skapning och det är bra att fundera och t.o.m. ifrågasätta det."* Ifall frågeformuläret lyfter fram hur realistisk den ungas jag bild är, kom inte tydligt fram från resultatet.

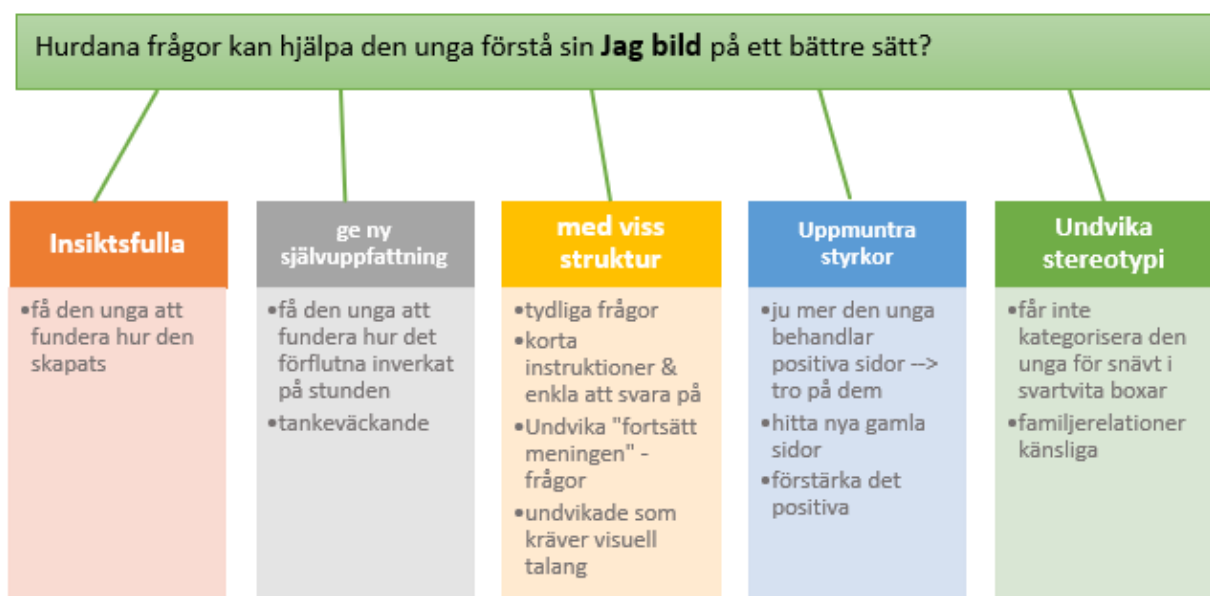
Enligt resultatet bör frågorna ge ny självuppfattning, för att ge en bättre jag bild. Med andra ord skall frågorna få den unga att fundera hur det förflutna påverkar stunden och då uppfatta sig själv på ett nytt sätt. De unga insåg saker om sig själva bland annat St. Monni; *"själv insåg jag att ju mer du behandlar dina positiva sidor, desto mer börjar du tro på dem."* och Elina; *"själv insåg jag att jag som yngre tänkte alldeles för mycket på vad andra tänkte om mig."*

Enligt resultatet, så är det viktigt med en viss struktur på frågeformulären. Frågorna får inte vara för arbetsamma, ha långa instruktioner, vara tidskrävande, för omfattande eller ha negativa uttryck. Ifall den unga kryssar för något, så bör det i slutet av frågan finnas en beskrivning hur detta bör tolkas. Utgående från resultatet är de minst omtyckta frågorna, de var den unga skall fortsätta en mening eller var den unga skall rita och sätta sig in i, någon annans situation. Frågor med fantasi och ritande ansåg deltagarna passa mer till högstadieelever. Enligt resultatet upplevdes frågor som var; praktiska, skrivna i positiv

anda och satt den unga att tänka, även om hen inte behöver skriva ner alla svar, som de mest fungerande.

Utgående från resultatet är det bra ifall frågorna uppmuntrar styrkor. Då den unga genom att fundera på jag bilden hittar nya, men även gamla glömda sidor hos sig själv, kan frågorna hjälpa den unga förstå sig själv bättre. Frågorna uppmuntrar den unga att fundera på sina styrkor, vilket tydligt framkom i dagböckerna där Siiri skrev; *"Jo, för jag insåg att det är viktigt att stanna och fundera på djupare saker, och vad det beror på, det hjälper en förstå bättre"* och Elina; *"Jo, för uppgifterna uppmuntra att fundera på egna styrkor och utveckla dem"* medan St. Monni insåg; *"jag har också ganska bra jag bild."*

Utgående från resultatet bör frågorna undvika stereotypi. Frågor som klassar den unga i allt för svartvita boxar eller frågor gällande föräldrar och släktingar passar inte alla. Orsaken är att det sätter den unga i en ojämlik ställning, vilket Pietaris insikt i dagboken belyste; *"Upplevelse av kärlek är en viktig del av Jag bildens utveckling."* Det är viktigt att den unga upplever sig ha samma förutsättningar att svara på frågorna, som alla andra.



Figur 14. Resultatet från tredje tematräffen sammanfattat enligt forskningsfrågan

6.5 Tematräff 4 -- Tankar

Planering av fjärde tematräffen med tankar som tema

Eftersom det utvalda arbetssättet hade visat sig fungera så bra, så behövdes inte större ändringar göras för själva programmet till tematräffen. Dock behövdes två frågor omformuleras, för att passa sista tematräffens tema (se bilaga 1). Även de ungas forskningsdagböcker fick preciserade frågor, som passar temat. (se bilaga 2)

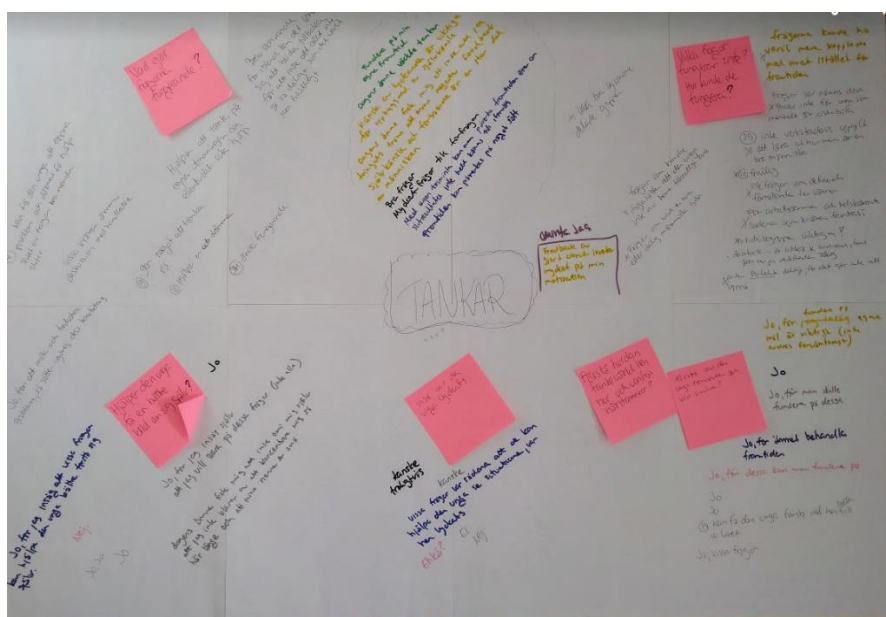
Förverkligande av tematräff fyra

Det var första gången det inte fanns en ny deltagare, utan nu var det en och samma grupp unga samlade, vilket gjorde att bearbetningen kunde påbörjas genast. Denna gång löpte arbetet betydligt smidigare från första stund. De unga som dagen innan hade haft svårt att koncentrera sig, så jobbade nu med en helt annan entusiasm. Det är svårt att säga ifall det berodde på att arbetssättet var bekant från tidigare, tidpunkten var eftermiddag eller deltagarna var mer bekant med varandra och kände sig tryggare. Personalen berättade att de stunden innan hade haft en gemensam träff med diskussion, var alla hade fått säga sin åsikt, vilket likaväl kunde ha inverkat. Denna gång var inte heller handledaren närvarande hela tiden. Diskussionerna löpte helt klart smidigare och även gemensamma gruppdiskussioner fördes. Vissa frågor orsakade mer diskussion än andra, eftersom de unga tänkte helt olika. Pojkarna ansåg att vissa frågor var onödiga medan flickorna ansåg att alla borde fundera på dessa. Jag hörde hur en ung förklarade åt personalen hur hen arrangerat skjuts hem åt sig, för att kunna delta träffen till slut, eftersom hen upplevde projektet, som viktigt. De unga lyfte fram hur vissa frågor just bör diskuteras med en handledare, för att det ger mer åt den unga, än att hen ensam svarar på ett formulär. Vid den gemensamma genomgången var en av de unga rätt tillbakadragen och deltog knappt, men jag valde att låta hen vara.

Reflektion efter tematräff fyra

Vid genomläsningen av de ungas dagböcker, så blev det klart att detta tema upplevts som svårast. Temat hade uppfattats svår gripligt av de unga. Retroperspektiv sett, så var tankar

kanske inte det mest passande beskrivningen för temat, men så hade jag tolkat dem. De unga hade trots detta insett saker om sig själv och ansåg även att temat kan hjälpa den unga förstå sig själv bättre. Vid den gemensamma genomgången var en av de unga rätt tillbakadragen. Det är svårt att säga ifall det berodde på att hens åsikt skilde sig från mängden eller ifall hen hade svårt med koncentrationen, vilket en av de unga skrivit i dagboken. Frågeformulären omarbetades utgående från de ungas synpunkter. Skrev ihop mind mappen med all data. (se fig. 15)



Figur 15. Mind mappen från träffen - innehåller de ungas dagbokssvar, bordduksinsikter och egna observationer från träffen.

Analys – Hurdana frågor kan hjälpa den unga förstå sina tankar på ett bättre sätt?

Utgående från resultatet (se fig. 16) kan man anta att frågorna bör vara insiktsfulla.

Frågorna skall få den unga att inse att genom eget beteende kan hen påverka sin egen framtid. Vilket framkom i Elinas dagbok; "Dagens ämne fick mig att inse att jag tvingats träna hur man tar emot negativ feedback. Självkänsla och förtroende är en stor del av människan," eller som Pietari uttryckte sig; "Med eget beteende kan man påverka framtiden, även om man inte helt och hållet känner till slutresultatet i förväg." Eftersom Metsänhaltija skrev i sin dagbok; "Dagens ämne fick mig att fundera på min egen framtid," och Siiri skrev; "jag insåg att jag vill svara på dessa frågor (inte alla)" går det att

anta att det finns ett behov för den unga att fundera kring dessa frågor och de kan sätta igång tankeprocesser hos den unga.

Utgående från resultaten kan man anta att frågorna kan fungera ifall de är medvetandegörande. Frågorna kan hjälpa den unga få en bättre bild om sig själv, eftersom de kan få den unga att möta och bli medveten om problem, som sätter igång dess bearbetning. Frågorna kan få den unga att tänka på egna utmaningar och eventuellt få den unga att be om hjälp och därmed även få hjälp.

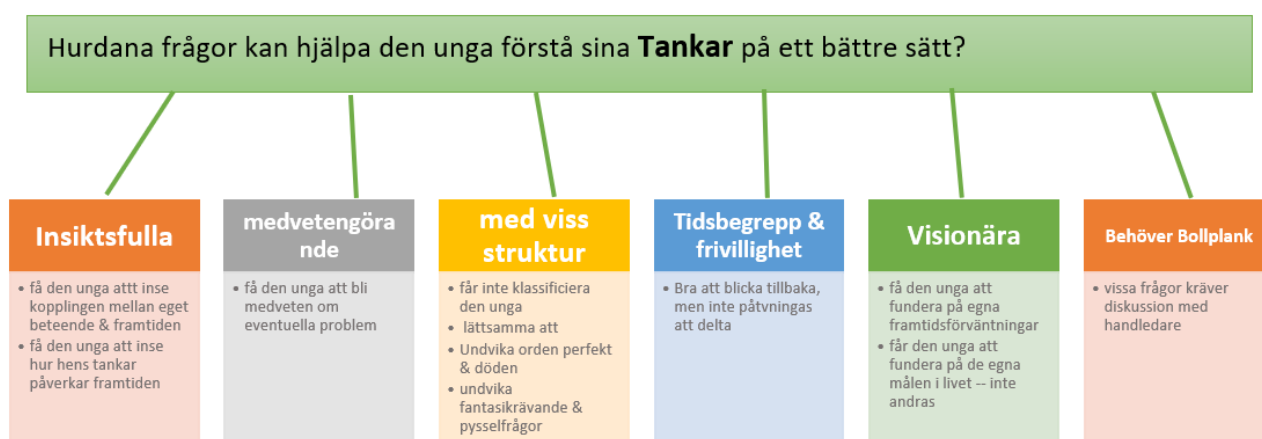
Resultatet lyfter fram hur strukturen på frågeformulären har betydelse. Vissa frågor fungerar inte för unga på en ungdomsverkstad. Frågorna bör inte nämna döden, eftersom det inte passar för unga, som är mentalt ostabila. Likaså bör ordet perfekt undvikas, eftersom det inte går att uppnå. Frågorna skall inte ifrågasätta eller utgå från att den unga inte lever ett tillräckligt bra liv. Frågorna skall inte behandla vad en bra och dålig människa gör. Bör undvika definierade förhållanden till exempel Vänner, pojkvän, flickvän, föräldrar, eftersom alla inte har motsvarande relationer i sina liv. Frågorna får inte vara för arbetsamma, tidskrävande eller kräva fantasi. Speciellt frågor var man skall klippa och klistra ihop sitt drömliv, uppfattades av alla deltagare, som en använd idé och den uppledes fränstötande.

Utgående från resultatet, så har tidsbegreppen och frivillighet betydelse hur den unga tar emot frågeformulären. Ibland kan det löna sig för den unga att blicka tillbaka, för att inse att allt inte är så dåligt som det varit. Men alla unga kanske inte har lika lätt för dessa, så de bör vara frivilliga. Tidsbegreppen som används i frågeformulären, har en stor betydelse för de unga, och ibland får de inte vara för snäva, men inte heller för breda och ibland fungerar de bäst då de är förknippade med stunden.

Enligt resultatet, så kan frågorna fungera ifall de är visionära. Frågorna bör hjälpa den unga förstå, vilka förväntningar hen har och vad hen själv vill av livet. Här har framtids - perspektivet en viktig roll och de upplevs naturligt i samband med frågorna. Utgående från resultatet går det inte helt att säga hur väl frågorna får den unga att inse vilka

förväntningar som eventuellt är andras, även om det klart är viktigt att urskilja, som Elina skriver i sin dagbok; *”att fundera på egna mål är viktigt (inte andras förväntningar).”*

Resultatet lyfter fram hur viktigt det är med bollplank, för att frågeformulären skall fungera och ge en djupare mening. Vissa frågeformulär bör den unga diskutera tillsammans med en handledare. Utgående från resultatet kan man inte helt entydigt säga att enbart frågorna kan få den unga att se stunder var hen lyckats. Varav handledaren är den som lyfter fram dessa stunder vid handledningstillfällen, eftersom det är viktigt för självkänslan, som Elina skrev i dagboken; *”Känsla av lyckanden är viktiga för uppbyggnad av självkänsla.”*



Figur 16. Resultatet från fjärde tematräffen sammanfattat enligt forskningsfrågan

6.6 Sista träffen – genomgång av helheten

Planering inför den sista träffen

Inför den sista träffen valde jag att göra frågeformulären med olika font till respektive teman, eftersom de unga inte under andra tematräffen reagerat på val av font. Nu blev det mer enhetligt och lättare för de unga att ta ställning till själva fonten. Planerade att de unga individuellt får gå igenom de omarbetade formulären. Alla unga får en komplett uppsättning av underlaget, som innehöll alla omarbetade frågeformulär där den unga individuellt skulle ta ställning till dem enligt instruktionerna. (se bilaga1) De flesta

dagboksfrågorna skrevs om för att passa träffen. Veckans tanke hade ingen av de unga förstått och den hade alltid varit tom, så valde att nu slopa den helt. (se bilaga2) Eftersom de unga lyft fram att de inte kunde tänka sig att tala med främmande människor om dessa teman, beslöt jag mig för att ställa en direkt fråga, ifall det kan tänka sig att tala med en handledare på verkstaden. Vissa unga har varit en längre tid på verkstaden än andra, så förhoppningsvis har det skapats ett förtroende. Därtill hade jag observerat att vissa unga varit tysta vid genomgången då andra uttryckte sin åsikt starkt, eftersom detta är något hen inte nödvändigtvis vill medge högt inför andra. Kontaktade handledarna för att kolla möjligheten att använda flera utrymmen, så att de unga skulle kunna sprida på sig. Vid detta skede översattes de ungas dagboksfrågor, eftersom de enbart hittills hade funnits på finska.

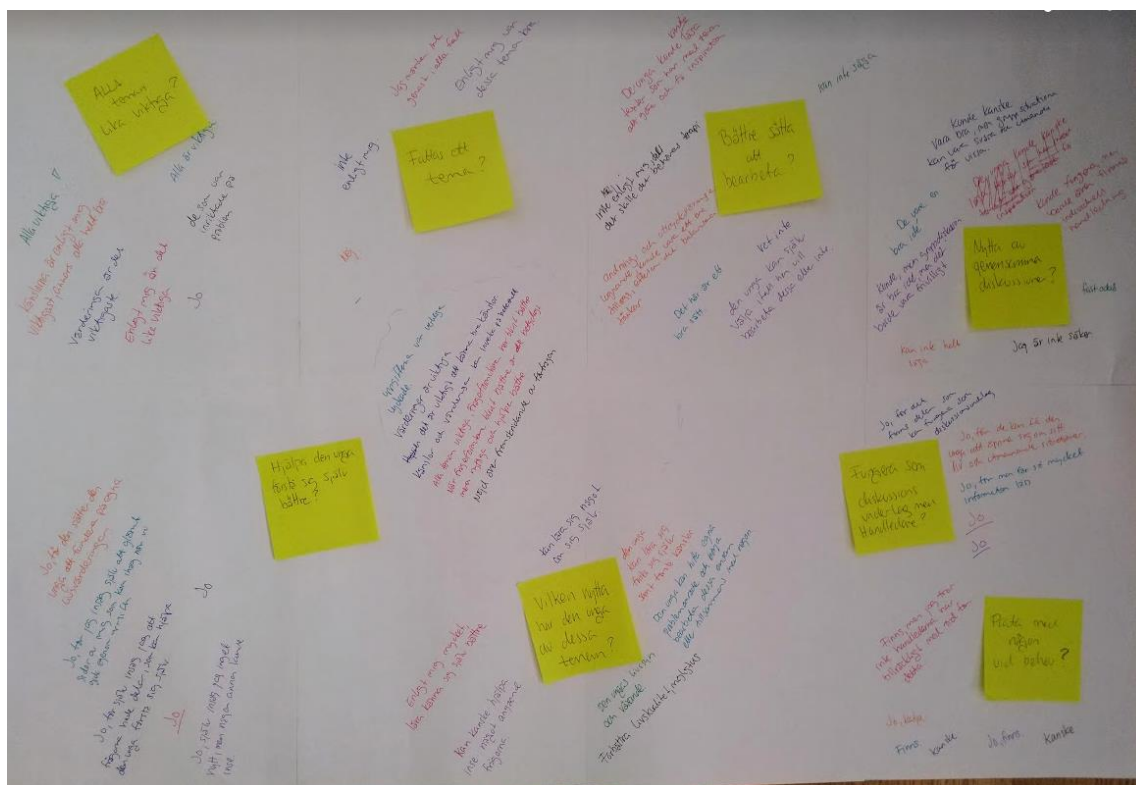
Förverkligande av sista träffen

Enligt planeringen fick de unga jobba individuellt, för att simulera ett testtillfälle. Handledarna hade meddelat att hela verkstaden fanns till vårt förfogande, så de unga kunde sprida ut sig som planerat. De unga kunde söka en plats och ställning var de bäst kunde jobba och koncentrera sig. Några unga passade genast på och sökte sig till ett annat utrymme. De unga som stannat kvar i utrymmet, så skrattade först en stund, men sedan blev det total koncentration. Alla unga var helt upptagna av uppgiften, även de unga som tidigare gånger haft koncentrationsproblem. Insåg att några av de unga varit med alla gånger, medan andra enbart deltagit enstaka gånger. Några av de unga såg nu vissa frågor, för första gången, så deras syn på formulären är helt annan, vilket dock kan ses som ett mervärde, för själva forskningen.

Reflektion efter sista träffen

Sammanfattade mind mappen utgående från de ungas dagböcker, men även de kommentarer som de unga skrivit på frågeformulären. (se fig. 17) Förslag till omformuleringar förekom på frågeformulären, som jag valde att använda. Vissa frågor hade väckt ytterst motstridiga åsikter. Den fråga någon ung ville ta bort, så ansåg en annan

att var den bästa. Det slog mig att de unga är rätt olika, så deras synpunkter representerar en bred skala, vilket borde beaktas i underlaget. Eftersom alla unga inte är lika, så bör det i instruktionerna till ett frågebatteri finnas en uppmaning att en del av frågorna kan orsaka problem med svarandet för vissa unga. Den visuella utformningen är viktig, så det är viktigt att den görs av professionella. Den kunde eventuellt göras med andra än traditionella textbehandlingsprogram och kanske det kunde göras i samarbete med studeranden inom grafiska branschen? En av de unga skrev i dagboken på dagens tanke – ”är nöjd med framskridningen av frågeformulären”. Det här om något är empowerment, att de unga känner sig nöjda med sin insats. Eftersom en ung, lyfte upp avslappningsövningar, kollade jag upp ifall det nämns något om detta i teorin, eftersom jag själv inte alls tänkt på denna aspekt innan. Frågeformulären omarbetades enligt de sista kommentarerna och sammanställdes till ett underlag för ett frågebatteri.



Figur 17. Mind mappen från träffen - innehåller de ungas dagbokssvar, bordduksinsikter och egna observationer från träffen.

Analys – Vilken nytta finns det med att dessa teman behandlas på ungdomsverkstad & finns det brister?

Utgående från resultatet (se fig. 18) går det att konstatera att bearbetningen av dessa teman kan eventuellt ge bättre livssyn. Den unga lär forska sig själv, samt förstå sina känslor och därmed lär känna sig själv bättre. Som Teppo uttryckte sig; *”jag insåg själv att jag glömt sidor av mig, som jag nu blev påmind om när vi gick igenom uppgifterna.”* Den unga kan hitta sina problemområden och börja bearbeta dem, vilket förbättrar livskvalitén. Vilket klart framkom i dagböckerna där Anna skrev; *”Förbättra livskvalitet, möjligtvis,”* St. Monni; *Den unga kan hitta egna problemområden och börja bearbeta dessa ensam eller tillsammans med någon,”* samt som Teppo skrev; *”den unga kan lära sig forska sig själv, samt förstå känslor.”*

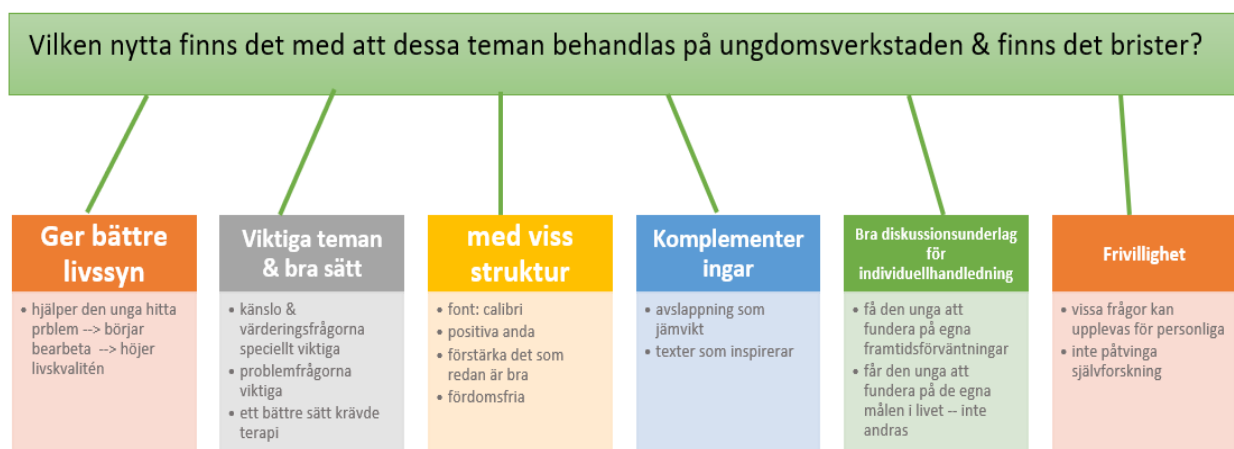
Enligt resultaten är dessa teman viktiga och sättet fungerar bra, för den unga att bearbeta, var det skulle behövas terapi, för att göra det bättre. Som Anna skrev i dagboken; *”inte enligt mig, till det skulle det behövas terapi.”* Enligt resultatet är dessa teman väl utvalda. Speciellt viktiga uppfattades värderingar och känslor, samt de frågor som var inriktade på problem. Enligt resultatet saknas inget tema.

Enligt resultatet är det viktigt med en viss struktur. Redan fonten har betydelse och den mest omtyckta fonten blevCalibri. Därtill bör frågeformulären undvika fördomar var man antar att den unga är olycklig. Det är inte bra att sätta den unga att jämföra sig med andra, eftersom den unga skall lära acceptera sig själv. Frågorna bör lyfta fram det positiva och stärka det som är lyckat i den ungas liv.

I resultatet framkom att frågeformulären kunde kompletteras med olika texter, för att inspirera den unga. Ett annat komplement kunde vara olika avslappningsövningar, för att balansera den ungas tankar, som Teppo skrev i dagboken; *”andnings och uttrycksövningar, nerlugnande, kunde vara ett bra tillägg, eftersom det balanserar tankar.”*

Enligt resultatet så kan dessa frågeformulär fungera bra som diskussionsunderlag, vid individuellhandledning, mellan den unga och handledaren, eftersom det får den unga att öppna sig om sitt liv och sina utmanande situationer. Teppo skrev; *"Jo, för de kan få den unga att öppna sig om sitt liv och utmanande situationer."* Resultatet visar även att flera av de unga upplevde att det fanns någon handledare, som de har förtroende för. Någon nämnde även handledaren vid namn. En ung undvek helt att svara på frågan och några var inte helt säkra. Största utmaningen är ändå risken att handledarna inte har tid för individuell handledning, som de unga upplever viktigt, som Angela skrev i dagboken; *"Finns, men jag tror inte handledarna har tillräckligt med tid för detta."*

Enligt resultatet är det viktigt med frivillighet. Det finns alltid en risk att vissa frågor upplevs för personliga åt en del unga, medan samma frågor upplevs som de bästa för andra, beroende på hur mottaglig och beredd den unga är att bearbeta ett ämne. Speciellt frågorna med känslor kan väcka motstridiga förhållningssätt bland de unga. Som Lyytinen skrev i dagboken; *"den unga kan själv välja ifall hen vill bearbeta dessa eller inte"*. Resultatet visar att gruppdiskussioner är ett utmanande sätt att bearbeta dessa teman. De unga är olika och dessa tillfällen kan upplevas utmanande och svåra för en del unga att delta. Vilket gör att det borde vara frivilligt, för den unga att delta i dem. Resultaten visar att även om det är en bra idé, så kanske det inte är lika effektivt och det bör finnas individuellhandledning, som Angela skriver i dagboken; *"Kunde fungera, men borde även finnas individuell handledning."*



Figur 18. Resultatet från sista träffen sammanfattat enligt forskningsfrågan

7. DISKUSSION

Inkommande avsnitt diskuteras hur väl aktionsforskningen lyckades uppfylla de kriterier som förväntas uppfyllas, för att räknas som aktionsforskning. Resultatet diskuterar ifall det lever upp till forskningsfrågan. För att avsluta ifall det finns behov för fortsatt forskning.

7.1 Metoddiskussion

Hur väl lyckades forskningen uppfylla de kriterier som Carr och Kemmis (refererad i Metsämuuronen 2002, s. 192) talar om att bör uppfyllas, för att kunna tala om aktionsforskning. Kriterierna som nämns är att forskningen strävar att förändra social praxis, forskningsprocessen framskrider enligt en spiral med plan, aktivitet, observation och reflektion stadier, som systematisk och kritiskt förverkligas och relateras till varandra, samt att deltagarna ansvarar för aktiviteten i alla skeden.

Syfte med forskningen var att skapa ett underlag med lämpliga frågeformulär, som kan hjälpa den unga förstå sina värderingar, tankar, känslor och jag bild på ett bättre sätt, eftersom det kan hjälpa den unga få bättre självkänsla och självkänedom, vilket kan förbättra livskontrollen. Frågeformulären är tänkta att användas vid individuell handledning. Med andra ord ett verktyg som gynnar fältet. Aktionsforskning strävar att svara på ett observerat problem i praktiken och utveckla den nuvarande praxisen till något bättre (Metsämuuronen 2002). Man kan lugnt säga att forskningen uppfyller det första kriteriet. Med aktionsforskning strävar man efter praktisk nytta även för andra än enbart forskaren själv (Heikkinen et al. 2010). Deltagarna kom till personlig insikt under forskningsprocessen, så den indirekta nyttan som forskaren hoppats på blev verklig.

Forskningen hade en plan, som innehöll planering, aktiviteter, observation och reflektions stadier, som följdes systematisk och alla stadier förverkligades. Ibland granskades de mer och ibland mindre kritiskt. Planen ändrades an efter, vilket det ofta görs i aktionsforskning. Även om jag in min roll som forskare hade tänkt att jag måste klara av och ändra mitt arbetssätt under aktiviteterna, så visade det sig vara en mycket svårare utmaning än tänkt. Mitt förhållningssätt kunde kanske ha varit mer kritiskt, eftersom analyseringen sker långsamt och varefter, så skulle det säkert ha gynnat forskningen ännu mer, ifall det

funnits mer tid mellan själva aktiviteterna. Skulle dock säga att forskningen uppfyller det andra kriteriet rätt så bra.

Aktionsforskning är medveten balansering mellan deltagande och avstånd (Heikkinen et al. 2010). Vilket gjorde att min roll som forskare var ställvis rätt utmanande. Det var inte alltid så lätt, när du samtidigt hade flera roller under aktiviteterna. Dels skulle jag vara dragare, men samtidigt även deltagare och i min roll som forskare, skulle jag observera det som skedde. Vilket inte varje gång var så lätt. Heikkinen et al. (2010) nämner hur forskarens ivriga förvåningar och entusiasm kan vara för mycket för deltagarna. Även om jag tänkt på detta innan och visste med mig själv att jag lätt blir ivrig, så var det inte så lätt med balanseringen.

Enligt det tredje kriteriet så borde deltagarna ansvara för aktiviteten i alla skeden, vilket blev en utmaning för forskningen. Traditionellt sätt brukar forskaren tillsammans med deltagarna välja utvecklingsmålen, men i den här forskningen var utvecklingsmålet förbestämt av forskaren. Med tanke på hur engagerade deltagarna var, så kan man anta att det fick deras godkännande. En av deltagarna arrangerade även skjuts hem, så hen kunde delta, eftersom ansåg forskningen vara viktigt. En annan deltagare skrev i sin fältdagbok hur nöjd hen var med utveckling av frågeformulären. Deltagarna togs i viss mån med i planeringen, var de fick vara med och planera arbetsgången under själva träffen. Deltagarna kunde dock ha varit mer involverade från början i just planeringen. Jag kunde exempelvis ha frågat dem i vilken ordningen de velat bearbeta teman och fråga deras syn på olika arbetssätt. Men överlag så blev jag överraskad över deras aktivitet och engagemang, för forskningen, vilket översteg min förväntan totalt.

En lyckad aktionsforskning utvecklar ny förbättrad praxis (Heikkinen et al. 2010). Det framkom en önskan bland deltagarna att få bearbeta frågeformulären på riktigt, vilket tyder på att frågeformulären bidrar till ett behov, som finns på fältet. Utgående från detta vågar man kanske summera att forskningen blev lyckad trots allt.

7.2 Resultatdiskussion

Marginaliserade unga behöver hjälp med att få en bättre livskontroll. Enligt teorin så kan bättre självkännedom och självkänsla inverka på den ungas livskontroll. Kort sagt hur den unga uppfattar sig själv och förhåller sig till sig själv. Enligt Keltikangas – Järvinen (2000 s.15) börjar livskontroll med självkännedom. Innan människan kan hantera sitt liv, måste hon veta vad hon önskar och vilka målsättningar hon har i livet. Hon måste förstå varför hon uppskattar vissa saker och varför hon är sådan som hon är. Enligt Pitkänen-Nuortimo et al. (2001) hör det till ungdomsverkstädernas verksamhet att jobba kring den ungas självuppfattning. Självkänsla är en viktig del av självuppfattningen hur hen tänker om sig själv, vad hen vill bli och vilka förutsättningar hen har i livet (Dunderfelt 2006). Tanken bakom forskningen var att skapa ett underlag med frågeformulär, som kunde bidra fältet med just denna uppgift. Vilket gjorde att forskningsfrågan ville ha svar på hurdana frågor kan hjälpa den unga förstå sina tankar, känslor, jag bild och värderingar på ett bättre sätt? Med en bra självkänsla har den unga förmågan att klara av samhällets växande osäkerhet och snabba förändringar. Då kan hen lättare göra beslut i livet angående; studier, vänner, hobbyn och arbete d.v.s. livskontroll enligt Jaaris (2004) definition.

Självreflektiva & klarlägga problem

Generellt sätt kan man utgående från resultatet säga att frågeformulären bör innehålla självreflektiva frågor. Frågorna bör vara mångfasetterade, vilket betyder att de inte får vara formulerade likt prov i skolan, var det finns ett rätt svar till. Däremot skall de vara tankeväckande. Frågorna skall få den unga att fundera på sina känslor och hens beteende, samt hur det förflutna påverkar stunden. Frågorna bör få den unga att inse att genom eget beteende kan hen påverka sin egen framtid. Frågorna skall klarlägga den ungas problemområden, eftersom då kan hen börja bearbeta dem. Enligt Toivakka & Maasola (2011) syftar man med självkännedom på den egna förståelsen om sig själv. Hur tidigare upplevelser och historia har format oss och påverkar våra handlingar. *Dunderfelt (2006;2011) påpekade hur det för självkännedomen är bra att lära sig urskilja mellan känsla och emotion, likaså känsla och socialt beteende. Det är viktigt att hen lär sig hur hen bör handskas med sina tankar och känslor. Med andra ord hur hens inre reaktioner*

påverkar handlingar. Frågeformulären i underlaget kan sätta igång de rätta tankeprocesserna och få den unga att fundera kring dessa frågor. En ung beskrev hur hen strävar att låsa ut negativa känslor och låter dem inte kontrollera hen. Enligt Dunderfelt (2011) är det med tanke på självkänsla verkligen viktigt att lära sig att förhålla sig på rätt sätt till sina känslor, speciellt de negativa. Känslorna reglerar människans beteende automatiskt i livets alla beslut, såväl stora som små (Nummenmaa & Hari 2016). Vissa frågor i temat känslor kan väcka ett negativt förhållningssätt hos den unga, då dessa upplevs för personliga. Det här är helt klart det temat som behövs bearbetas mer bland de unga. Enligt Keltikangas-Järvinen (2010b) inverkar vårt temperamentsdrag på hur hen fungerar vid olika känslor. Hen kan inget göra att hen lättare förargas än andra, men hen kan bestämma hur hen reagerar när hen förargas sig. Utgående från detta, så är det bra att frågeformulären tar upp hur den unga beter sig när hen blir arg. Vilket gjorde att jag beslöt att hålla kvar dessa frågor, även om det väckte ett visst motstånd bland deltagarna, vilket kan tolkas som att den här unga har ett större behov att bearbeta detta. Enligt Bruce (2012) är ilska en täckfärg för någonting, egentligen är hen kanske ledsen, sorgsen eller någonting helt annat. I vår kultur har vi gett lov och uppmuntrar att ge utlopp för sin ilska, som många gånger snarare blir ett problembeteende, eftersom det inte löser problemet eller hjälper människan. Keltikangas-Järvinen (2010c) är inne på samma linje som Bruce (2012) att de framkommit en syn att människan har en aggression, som med jämna tidsperioder måste släppas fri, för att undvika hämningar. Att hålla in sin aggression leder inte till psykisk hämning även om det ibland påstås, snarare ger det en möjlighet att lösa problemet på ett mer konstruktivt sätt. Det är viktigt att den unga lär sig känna igen och urskilja mellan sina känslor och just var de känns i kroppen. Vilket Dunderfelt (2011) påpekade att är bra för självkänslan. Vilket är just vad barnavårdsföreningens #Bra fiil!s tar upp och jobbar med.

Praktisk infallsvinkel förankrad i stunden

Tidsbegreppen som används i frågeformulären får inte vara för snäva, men inte heller för breda och ibland fungerar de bäst då de är förknippade med stunden och har en praktisk infallsvinkel. Vilket även Marsh (2015) lyfte fram hur tyngdpunkten borde vara just i nuet,

eftersom det är den enda verkligheten. Här finns styrka och möjligheten att bygga upp en framtid. Enligt Purjo (2008) kan hen inte glömma eller släppa problem, svårigheter, bedrövelse och sorg från sig själv, utan de är en varaktig del av den unga. Ifall den unga inte klarar av att bearbeta dem någonstans och på något plan, kommer de att speglas utåt på något sätt. Fadjukoff (2010) nämnde hur hen som hamnat i denna fälla inte ser kopplingen mellan eget beteende, framgång och framtidsmöjligheter. Den unga kan uppleva det otrevligt att svara på vissa frågor, eftersom det sätter den unga och tänka på det förflutna och framtiden, snarare än stunden. Dessa frågor kan väcka ångest hos den unga, eftersom den egna framtiden är osäker. Det är dock viktigt att den unga börjar fundera kring dessa. Ibland kan det löna sig för den unga att blicka tillbaka, för att se förändringen, men alla har inte lika lätt för det. Beroende på tema, så fungerar framtidsperspektivet bättre för den unga och just på temat tankar, så verkar det vara ett naturligt tidsperspektiv. Frågorna i just temat tankar lyckades även få deltagarna att börja fundera på sin egen framtid. Nylund & Faskunger (2004) lyfte fram hur hen måste komma underfund med vem hen själv är och vilka värderingar hen har, för att lyckas med förändring. Alltså går det att anta att frågeformulären i underlaget, kan ha ökat den ungas självkännedom, i viss mån, eftersom den unga är färdig att blicka framåt.

Uppmuntra styrkor med ett positivt & jämlikt förhållningssätt

Nylund och Faskunger (2004) påpekade hur tyngdpunkten ligger på att fundera kring vad som är bra och vilka resurser som redan finns. Risker när man fokuserar på problem är att det växer och blir för stort. Konsten är att plocka ut lyckanden från tidigare, perioder då det fungerat och varför? Frågeformulären bör helst vara inriktade på den ungas styrkor och uppmuntra dessa. Då den unga upprepade gånger funderar kring sina styrkor, påverkar det den ungas syn på sig själv och hen börjar småningom även tro på dem. Marsh (2015) och Juusola (2015) lyfte fram hur hjärnan är uppbyggd, så att de tankar som ofta upprepas bildar starka stigar och aktiveras lätt. Medan tankar som sällan används, trots att de är nödvändiga, förblir svaga, ifall hen inte övar och upprepar dem tillräckligt. Vilket tyder på att frågorna kan ändra på hur den unga tänker om sig själv. Det går att anta att underlaget innehåller frågeformulär, som kan hjälpa den unga få en bättre självkännedom

och självkänsla, eftersom de kan få den unga att möta och bli medveten om sina styrkor och ändra hur hen förhåller sig till sig själv.

En annan ytterst viktig aspekt är att förhållningssättet på frågeformulären är i en positiv ton och respekterar jämlikhet bland unga. Med andra ord får inte frågeformulären innehålla manipulativa eller styrande frågor, från den vuxnas sida, var man försöker styra den unga till rätta beslut och val. Purjo (2008) lyfte fram att när man stöder unga är det inte frågan om att ge färdiga råd och lösningar, utan att genom diskussion föra fram andra versioner och sätt att se på händelser. Lika viktigt är att undvika fördomar, d.v.s. utgå från att den unga lever ett olyckligt liv. De får inte heller innehålla frågor med stereotyper, som definierar den unga i svartvita fack, som hen inte passar in i. Alla unga bör ha samma möjlighet och utgångspunkt att svara på frågorna. Bruce (2012) beskriver hur situationer när det blir så mycket prat om det som är dåligt, att den unga håller på att drunkna i det. Detta tyder på att frågeformulären i underlaget nu har rätt infallsvinkel och då har den unga lättare att ta dem till sig. Vilket gör att frågorna kan hjälpa den unga få en bättre bild om sig själv eller stärka den nuvarande, som kom fram i resultatet; ” *jag har också ganska bra jag bild.*” St. Monni Keltikangas – Järvinen (2000 s.15) påpekade hur självkänedom kan leda till en viktig insikt: att allting sist och slutligen är rätt så bra. Därmed finns det en realistisk möjlighet att detta underlag har lämpliga frågor, som kan öka den ungas självkänedom.

En viss frivillighet & jämlikt diskuterande

Dunderfelt (2006) påpekar att man inte kan tvinga en annan att utforska självkänsla. Det finns alltid en risk att vissa frågor upplevs för personliga av en del unga, samtidigt som andra upplever dessa mest givande, beroende på hur mottaglig och beredd den unga är att bearbeta ett tema. Det finns en möjlighet att pojkar kan uppleva vissa frågor mer närgångna än vad flickor gör, eftersom detta framkom starkt bland deltagarna. Överlag förhöll sig flickorna mer positiva och ville ha mer personliga och ingående frågor än pojkarna. I en långtidsforskning i Finland bland identitetsutvecklingen, framkom att

identitetsutvecklingen bland män i genomsnitt, är långsammare än hos kvinnor (Fadjukoff 2010). Vilket till en del kan förklara könsskillnaden bland deltagarna på den här punkten. Det är viktigt att respektera den unga och hur hen förhåller sig till frågeformulären. Det fick mig att minnas Bruce (2012) och hur han beskrev förhållningssättet till klienter med negativ inställning;

Alla världens bästa idrottare, dom har alla tränare, fast de inte egentligen behöver det...De är en sån här spegel den där tränaren. Då är människan inte i underläge, utan det är jämlikt diskuterande...Det är liksom den där rädslan för det där grävande, rädslan för att påta i min själ, att jag blir på något sätt utsatt, det är det som inte människor vill, inte vill någon det.

(Bruce 2012)

Med tanke på den ungas välmående, så har det betydelse hur detta introduceras och varför inte sälja det som en form av träning där handledaren fungerar, som den ungas tränare och spegel. Enligt Kantonen & Kuusela (2008) erbjuder dialog båda parter en spegel där de själva kan granska sin egen bild. Med detta förhållningssätt behåller den unga makten och känner sig inte i underläge och har då lättare att utforska sig själv och därmed möjlighet att få en bättre självkänsla.

Bollplank behövs som spegel

En ytterst viktig aspekt är behovet av bollplank, för att frågeformulären skall fungera och ge en djupare mening åt den unga. Keltikangas – Järvinen (2010a) påpekade hur självutvärdering är det enda sättet att mäta självkänsla. Första utmaningen är att hen inte klarar av att uppfatta allting om sig själv. Därmed behövs det en diskussion tillsammans med en annan, som kan lyfta fram saker från olika perspektiv. Frågeformulären i underlaget kan fungera bra, som diskussionsunderlag vid individuell handledning mellan den unga och handledare, eftersom de kan få den unga att öppna sig om sitt liv och sina utmanande situationer. Kantonen & Kuusela (2008) beskrev hur man just vid individuell handledning strävar att kartlägga den ungas liv och allt som där tillhör. Vad händer just nu; bl.a. Tankar, känslor, attityder. Genom diskussion erbjuder man en möjlighet för den unga att inse vilka händelser under åren, som inverkat på hens dåvarande och nuvarande beteende, samt världsbild. Underlaget verkar innehålla frågeformulär, som kan hjälpa den unga bli medveten om sina tankar, hur jag bilden ser ut och vilka värderingar hen har. Utmaningen är att den unga behöver hjälp med att inse hur dessa uppstått? Med andra

ord vem och hur de bidragit till dessa, eftersom frågeformulären i sig, inte är tillräckliga. Tillsammans med handledaren vid individuellhandledning kan den unga få hjälp med att fundera, hur det kommer sig att hen tänker på ett visst sätt. Med andra ord fungerar handledaren likt en spegel. Marsh (2015) påpekade hur våra tankar är inte våra egna ifall vi inte är medvetna, hur ens föräldrar, vänner och samhället har format dem. Hen måste lära sälla bland tankarna som ges och välja vilka hen tror på. Hen har en verklig frihet att välja sina egna tankar, men först när hen blir medveten om hur hens tankar påverkar livet. Det framkom ett tillräckligt förtroende mellan de unga och handledarna, vilket är grunden för dialog. Enligt Vänska et al (2011) är atmosfären i ett dialogiskt arbetssätt godkännande, accepterande och stödande. I dialog strävar man med andra ord att tillsammans förstå situationen, uppfattningar och ha en gemensam grund och spelregler (Seikkula & Arnkil 2011). Vilket kan bidra till bättre självkännedom, när den unga förstår vad som påverkat hen och hens handlingar, samt starkare självkänsla, var den unga lär välja vilka tankar hen godkänner om sig själv.

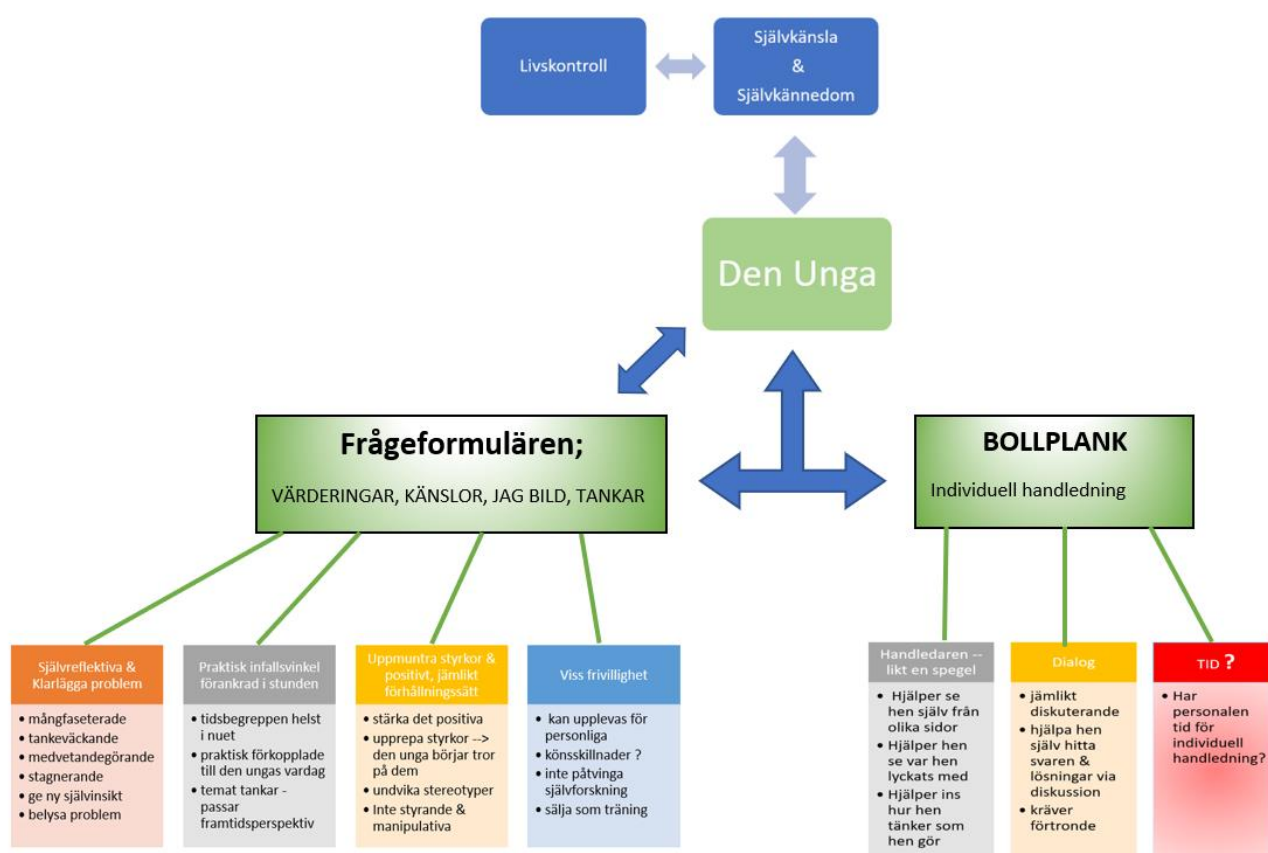
Ett annat komplement, för att hjälpa den unga att se sig själv, från ett annat perspektiv vore att jobba kring dessa teman i form av gruppverksamhet. Enligt Laajasalo (2016) finns det fungerande program som bearbetar socioemotionella färdigheter, var man just strävar att utveckla; interaktionsförmåga, förmåga att känna igen känsla och uttrycka känsla, beslutsförmåga och kommunikationsförmåga. I meta-analyser har programmet visat ha betydande positiv inverkan på socioemotionell förmåga, jag bild, skolframgång, samt problembeteende. Dessa gruppverksamheter lämpar sig dock inte till ungdomsverkstäder, i alla fall inte som enda alternativ, utan här upplevs individuellhandledning, som ett måste p.g.a. målgruppen. Komonen (2010) lyfte fram vikten av individuellhandledning. Frågeformulären i underlaget borde framöver gör denna uppgift lättare, för personalen på ungdomsverkstäderna, oberoende hur de är administrerade.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att frågorna bör vara självreflektiva, uppmuntra styrkor, ha en positiv ton och ha en praktisk infallsvinkel förankrade i stunden. (se fig. 19) Det är även viktigt att de klarlägger den ungas problem. Även om frågeformulären i sig inte

är tillräckliga, utan även kräver handledaren, som spegel, så verkar bearbetningssättet överlag och de utvalda teman vara ändamålsenliga, för ett bättre sätt skulle kräva terapi, *"inte enligt mig, till det skulle det behövas terapi."* Anna

Avslutningsvis så går det att dra slutsatsen att underlaget innehåller bra teman, med tanke på självkänedom och självkänsla. Frågeformulären i underlaget är omarbetade, så att den unga lättare kan ta dem åt sig och därmed är hen mer motiverad att svara på dem.

Genom att svara på frågeformulären i underlaget kan den unga förstå sina värderingar, tankar, känslor och jag bild på ett bättre sätt. Jaari (2004) poängterar hur den unga med en bra självkänsla har kapacitet att klara av samhällets tilltagande osäkerhet och snabba förändringar. Vilket ger hen bättre kontroll i livet oberoende vad som händer. Man kan alltså säga att det finns en möjlighet att den unga genom att bearbeta frågeformulären i underlaget, kan få en bättre självkänedom och självkänsla, som i sin tur kan ge den unga bättre livskontroll. Vilket kan minska risken, för den unga att bli marginaliserad.



Figur 19. Fritt illustrerad bild av resultatdiskussionens sammanfattning.

7.3 Fortsatt forskning

Eftersom forskningen enbart gjorde ett underlag, så finns det några saker, som kunde vidare forskas kring för att få en slutfärdig produkt. Till först kanske den mest naturliga, språkfrågan. I forskningen framkom hur ordvalen och tonen har betydelse. Eftersom forskningen gjordes på finska och de svenska frågeformulären är fritt översatta av mig, så vore det intressant att forska hur svenspråkiga unga förhåller sig till dem. Upplever de frågorna lika eller har översättningen ändrat på ordvalens betydelse och tonfall? För att inte ta i beaktande kulturella avvikelser, som redan tidigare forskat att förekommer.

För det andra personalens insats vid individuell handledning. I forskningen lyfte deltagarna fram hur viktigt det är med individuell handledning, men de ansåg att personalen inte har den tiden. Med tanke på fortsatt forskning vore det ytterst intressant att forska vidare kring personalens syn. Vilka egentliga möjligheter finns det för individuell handledning på verkstäder och hur skiljer sig möjligheterna utgående från vem som administrerar över verkstaden? Vilken roll ser personalen själva att de har? Är personalen på verkstäderna tillräckligt utbildade eller finns det behov av utbildning, exempelvis lösningscentrerat förhållningssätt? Enligt Bruce (2012) så är inte utbildningen det viktigaste, utan det förtroende och kemi, som skapas mellan den unga och handledaren. Enligt forskningen, så var deltagarna i olika skeden och alla hade inte ännu skapat ett förtroende till personalen. Utgående från det vore det intressant att forska vidare, när den unga känner sig redo att bearbeta vilka teman, hur stor betydelse har ordningen egentligen?

I forskningen framkom betydelse av avslappningsövningar, som motvikt för själva bearbetningen. Eftersom det här framkom under sista aktiviteten, så var det inget som hann testas. Det vore skäl att pröva olika avslappningsövningar tillsammans med de unga, för att utreda den egentliga effekten eller redan hur den upplevs av de unga. Därtill vore intressant att utreda möjligheterna att utgående från t.ex. Folkhälsans Rennox eller Barnvårdsföreningen #Bra fiil:s kunde skraddarsy en motsvarande gruppverksamhet för just ungdomsverkstäder, eftersom just gruppverksamheter visar sig vara effektiva bland unga. Men samtidigt får man inte glömma vikten av individuell handledning, vilket kom tydligt fram i forskningen.

8. KÄLLFÖRTECKNING

- Bamming R. & Hilpinen M., 2017, Työpajatoiminta 2017 Valtakunnallisen työpajakyselyn tulokset. Tillgänglig:
<https://www.avi.fi/documents/10191/10616116/Tyopajatoiminta-2017-LSSAVI.pdf/51d6bf0d-95fe-4ab4-b3c7-ddeb2920dfdf> Hämtad: 18.8.2019
- Bruce E., 2012, *Intervju av psykolog med över 30 års arbetserfarenhet vid familjerådgivningen, i samband med kursuppgift till vetenskaplig forskning.* [muntl.]
- Dunderfelt T., 2006, *Voimavarana itsetuntemus*, Kirjapaja Oy, Helsingfors, s. 53-54, 132, 134-135, 145-146, 150-151.
- Dunderfelt T., 2011, *Minä onnistujaksi, joka olen*, Kauppkamari, Helsingfors, s.29-30, 90-92, 95.
- Ek E., Saari E., Viinamäki L., Sovio U. ja Järvelin M—R., 2004, *Nuorten aikuisten työelämästä syrjäytyminen ja sosiaaliturvan käyttö*, KELA Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 76, Edita Prima Oy, Helsinki, s.20,109.
- Fadjukoff, P., 2010, Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena. I: Metsäpelto R-L. & Feldt T.(red.), *Meitä on moneksi Persoonallisuuden psykologiset perusteet*, PS-kustannus 2. painos, Bookwell Oy, Juva, s.179-180,184,186-187,191.
- Halonen J- P., Aaltonen T., Hämäläinen A., Karppi S-L., Kaukinen J., Kervilä A., Lehtinen M., Pere E., Puukka P., Siitonen V., Silvennoinen S. och Talo S., 2007, *Syrjäytymisvaarassa olevien vajaakuntoisten nuorten kuntoutustarpeen arviointi Kelan tutkimuslaitos.* Tillgänglig:
<https://core.ac.uk/download/pdf/14902214.pdf> Hämtad 14.8.2019.
- Heikkinen H. L.T., Rovio E. och Syrjälä L., (red.) 2010, *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*, 3 uppl., Kansanvalistusseura, Helsingfors, s.16,19-21,27-36,82,86,96-97,101-102,104-108,122-124,149-161,171,174.
- Jaari A., 2004, *Itsetunto, elämänhallinta ja arvot, korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä*, Väitöskirja, Helsingin Yliopisto, s. 30,32,40-41, 43,174-175, 192-193,278.
- Juusola M., 2015, *Kohti hyvää aikuisuutta*, Redfina, Helsingfors.

- Kantonen H. & Kuusela J., 2008, Yksilölliset kasvatuskeskustelut viranomaisyhteistyön muotona. I: Purjo T., (red.) *Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen aikuisuuteen, Nuorten erityiskasvatuksen mahdollisuudet ja keinot*, Non fighting generation, Helsingfors, s. 105 – 106.
- Karjalainen A-M & Pahkajärvi T., 2008, Elämäntaidollinen kasvatusyhteistyö kouluissa. I: Purjo T., (red.) *Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen aikuisuuteen, Nuorten erityiskasvatuksen mahdollisuudet ja keinot*, Non fighting generation, Helsingfors, s. 84-91.
- Keltikangas – Järvinen, L., 2000, *Tunne itseesi suomalainen*, 6 uppl., WSOY, Helsingfors, s.15.
- Keltikangas – Järvinen, L., 2010a, *Hyvä itsetunto*, WSOY, Helsingfors, s. 17,28-30, 35-37,40, 71, 242.
- Keltikangas-Järvinen, L., 2010b, *Temperamentti ja koulumenestys*, WSOY, Helsingfors, s. 30-31, 42.
- Keltikangas – Järvinen, L., 2010 c, *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*, 2010, WSOY, Helsingfors, s. 73-74, 76-77, 180-181.
- Keltikangas-Järvinen L., 2016, Mielen merkitys hyvin- ja pahoinvoinnin siirtymässä sukupolvelta toiselle? I: Ylikangas M.(red.), *Mielen salat*, Gaudeamus Oy, Helsingfors, s.82, 86.
- Kiviniemi K., 1999, Toimintatutkimus yhteisöllisenä projektina, I: Heikkinen, H.L.T, Huttunen R., Moilanen P., (red.) *”siinä tutkija missä tekijä” Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja*. Atena, Jyväskylä, s. 76 - 77, 79.
- Komonen, K., 2010, Arbetsverkstäder som metod inom Ungdomsarbete, I: Hoikkala T. & Sell A. (red.), *Ungdomsarbete är nödvändigt Teoretisk underbyggnad, metodernas begränsningar och möjligheter*, Nätverket för ungdomsforskning/Ungdomsforskningssällskapet, Nätpublikation 36
Tillgänglig:
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/ungdomsarbete.pdf> ,
Hämtad: 18.8.2019, s.142–143.
- Kvale S., 1997, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Studentlitteratur AB, Lund s.303.
- Laajasalo T., 2016, Hiljennä häirikkö hyvällä – tutkittua tietoa käytösongelmien ehkäisystä, I: Ahtola A.(red.), *Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen*, PS-kustannus, Jyväskylä, s.161.
- Leskisenoja, E. & Sandberg E., 2019, *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*, PS-kustannus, Jyväskylä, s. 159, 164-165.

- Lämsä, A – L. 2011, (red.) *Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen*, PS-kustannus, Jyväskylä, s. 106, 123-125.
- Löv, O. 2011, *Pedagogisk handledning*, Studentlitteratur, Lund, kap 7: Handledning som lösningsfokuserat samtal.
- Mallat J. & Tuominen T., 2008, Poikien keskus tasoristeys, I: Purjo T.(red.), *Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen aikuisuuteen, Nuorten erityiskasvatuksen mahdollisuudet ja keinot*, Non Fighting Generation, Helsingfors, s.67.
- Marsh, Minna, 2015, *Mentaali herätys! opas henkiseen kuntoiluun. Onko meillä aikaa loputtomiin*, Minna Marsh ja Gummerus kustannus Oy, Bookwell Oy Juva 2015, s. 44-46, 52, 58,73, 104, 115-118, 126-127, 129-130, 132, 167-170, 173, 174, 177-178, 188-189, 193, 194, 198, 202-203, 204, 205, 215, 218.
- Metsämuuronen, J., 2002, *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*, Gummerus, Jyväskylä, s.191-192.
- Miller, W.R. & Rollnick S., 2013, *Motiverande samtal. Att hjälpa människor till förändring*, Natur Kultur Akademisk, Stockholm, s.59–70.
- Moilanen, P. & Räihä P., 2018, Merkitysrakenteiden tulkinta, I: Valli R. (red), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*, PS-kustannus, Jyväskylä, s.60-61.
- Nilsonne Å., 2004. *Kuka ohjaa elämäsi? Tietoisuustaidot arjen apuna*, Edita Publishing Oy 2005, Helsingfors, s. 40-41, 43.
- Nummenmaa L. & Hari R., 2016, Koskettavat tunteet, I: Ylikangas M. (red.), *Mielen salat*, Gaudeamus Oy, Helsingfors, s.39.
- Nylund K. & Faskunger J., 2004, *Det löser sig, Lösninginspirerad livsstilsförändring i motivationsgrupper. Deltagarhäfte*, Sisu idrottsböcker, Stockholm, s.5–6.
- Ojala T. & Uutela A., 1993, *Rakentava vuorovaikutus*, WSOY, Helsingfors, s. 23-26, 31-33, 47, 53-54, 74.
- Oestrich, I. H., 2000, *Tankens kraft - kognitiv terapi i kliniskt perspektiv*, Studentlitteratur, Lund, s. 27–28.
- Parsley B. M., 2002, *Valinta on sinun henkisen kasvun opas nuorille*, Rasalas, Helsingfors, 23,46 ,84-85, 136, 139.

- Pitkänen-Nuortimo, T., Kotonen K., Hassinen J., Rautalampi J., 2001, *Työhön käsiksi – työpajaohjaajan käsikirja*: version, 1.5 ISBN 951-98720-0-0 Taitovire valmennus oy, Jyväskylä, s. 20, 24, 54, 82, 86, 88.
- Purjo, Timo, (red.), 2008, *Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen aikuisuuteen. Nuorten erityiskasvatuksen mahdollisuudet ja keinot*, Non Fighting Generation, Helsingfors, s.67,104, 147.
- Rosenberg, N. K.& Mørch M. M, 2006, *Kognitiiv terapi – modeller och metoder*, Gleerups Utbildning AB, Malmö, s. 23.
- Sandberg E., Löfstedt J., Rouvinen J., Jokinen S., Nordlund-Spiby R., Valkeinen H., Kärkkäinen J., Pajunen M., Lämsä R., Raivio H., 2018, TOIMINTAKYVYN ARVIOINTI 16–29-VUOTIAILLA NEET-NUORILLA Suositus avuksi Kelan ammatilliseen kuntoutukseen ohjattaessa, Tillgänglig: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018100237189> , Hämtad: 18.8.2019, s. 11-13.
- Seikkula, J. & Arnkil, T. E., 2011, *Sociala nätverk i dialog*, Studentlitteratur, Lund, s. 88–89.
- Simonen, J., 2019, "Mä koitan itse selviytyä kaikesta" – tutkimus työn ja koulutuksen ulkopuolella olevista nuorista, publicerad på nätet 11.6.2019, Tillgänglig: https://e2.fi/julkaisut/ma_koitan_itse_selviytya, Hämtad 17.8.2019, s. 36, 46, 48–49, 52,53,63.
- Toivakka, S. & Maasola M., 2011, *Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen*, PS-kustannus, Jyväskylä, s. 15, 19-20, 23, 26, 28.
- Työpajayhdistys 2019, Tillgänglig: <https://www.tpy.fi/ainestot/lomakkeet/valmennus/> , Hämtad: 20.8.2019
- Vilka, H., 2018, *Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa I: Valli R. (red.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*, PS-kustannus, Jyväskylä, s.163.
- Vänskä K., Laitinen-Väänänen S., Kettunen T., Mäkelä J., 2011, *Onnistuuko ohjaus. Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen*, Edita, Helsingfors, s. 58-60,74,76,117,133.

BILAGA 1

Bilaga 1

Frågorna de unga jobbade med på **första** tematräffen

- Hur skulle de kännas att svara på det här frågeformuläret?
- Vilka frågor vore lätta att svara på?
- Vad gör dem trevliga att svara på?
- Hur kunde frågorna vara bättre formulerade?
- Kan frågorna få den unga att bättre fundera över sina värderingar och varifrån de härstammar?

Frågorna de unga jobbade med på **andra** tematräffen

- Hurdana frågor vore de lättare att svara på?
- Hur kunde frågorna vara formulerade på ett bättre sätt, så de fungerar bättre som diskussion underlag med handledaren?
- Kan frågorna få den unga att fundera på egna känslor?
- ~~Väcker ämnet nya tankar?~~
- Vilken struktur/frågesätt/form fungerar enligt er bäst?





Frågorna de unga jobbade med **tredje** tematräffen

- Varför är frågorna fungerande?
- Vilka frågor fungerar INTE? Hur kunde de fungera bättre?
- Kan frågorna få den unga förstå sig själv bättre? Få en bättre uppfattning om sig själv?
- Kan frågorna hjälpa den unga att se sig själv från en ny eller annorlunda synvinkel?
- Kan frågorna hjälpa den unga förstå hur den här uppfattningen har kommit och är den realistisk?

Frågorna de unga jobbade med **fjärde** tematräffen

- Varför är frågorna fungerande?
- Vilka frågor fungerar INTE? Hur kunde de fungera bättre?
- Kan frågorna få den unga förstå sig själv bättre?
- Kan frågorna få den unga att se situationer där hon lyckats?
- Kan frågorna få den unga att förstå vilka är hennes egna förväntningar av livet och vilka är någon annans?

Frågorna de unga tog ställning till femte träffen

- Vilken font är bäst och den mest fungerande för formuläret enligt dig? Markera det med 
- Markera från varje tema/ämne enligt dig de bästa och mest fungerande frågorna:
 -  Otroligt bra
 -  Mycket bra
 -  Bra
- Skulle du vill helt ta bort en fråga/frågor? Skriv BORT och motivera ditt val.

Min forskningsdagbok

Vilka tankar väckte dagens ämne _____ hos mig?

Behandlingen av dagens ämne fick mig att inse om mig själv...

Hur har du anammat dina värderingar? Vilka har du lärt dig av andra?

Kan ämnet/temat hjälpa den unga förstå vad hen kan uppnå iframtiden?

Jo , för själv insåg jag _____

Nej, de kunde hjälpa ifall det tog upp _____

Kan ämnet som behandlades idag hjälpa den unga bättre förstå sina starka sidor?

Jo , för själv insåg jag _____

Nej, de kunde hjälpa ifall det tog upp _____

Kan ämnet som behandlades idag hjälpa den unga bättre förstå sig själv?

Jo , för själv insåg jag _____

Nej, de kunde hjälpa ifall det tog upp _____

BILAGA 2 2/11

<i>Dagens</i>	<i>Veckans</i>
<i>Tanke</i>	<i>Tanke</i>
<i>Känsla</i>	<i>Känsla</i>
<i>Insikt</i>	<i>Insikt</i>
<i>Mest naturligt för mig (Ominta itseäni)</i>	<i>Mest naturliga för mig</i>

Min forskningsdagbok

Vilka tankar väckte dagens ämne _____ hos mig?

Behandlingen av dagens ämne fick mig att inse om mig själv...

Hur medveten är du om dina känslor och hur de inverkar på beteendet?

Kan ämnet/temat hjälpa den unga förstå hur hens känslor kan påverka handlingssättet?

Jo , för själv insåg jag _____

Nej, de kunde hjälpa ifall det tog upp _____

Kan ämnet som behandlades idag hjälpa den unga bättre förstå sina starka sidor?

Jo , för själv insåg jag _____

Nej, de kunde hjälpa ifall det tog upp _____

Kan ämnet som behandlades idag hjälpa den unga bättre förstå sig själv?

Jo , för själv insåg jag _____

Nej, de kunde hjälpa ifall det tog upp _____

BILAGA 2 4/11

<i>Dagens</i>	<i>Veckans</i>
<i>Tanke</i>	<i>Tanke</i>
<i>Känsla</i>	<i>Känsla</i>
<i>Insikt</i>	<i>Insikt</i>
<i>Mest naturligt för mig (Omintä itseäni)</i>	<i>Mest naturliga för mig</i>

Min forskningsdagbok

Vilka tankar väckte dagens ämne _____ hos mig?

Behandlingen av dagens ämne fick mig att inse om mig själv...

Kan ämnet/tema hjälpa den unga se hurdan hen är? Hjälpa varifrån hen har fått den här uppfattningen?

Kan ämnet/temat hjälpa den unga se sig själv från olika eller nytt perspektiv?

Jo , för själv insåg jag _____

Nej, de kunde hjälpa ifall det tog upp _____

Kan ämnet som behandlades idag hjälpa den unga bättre förstå sina starka sidor?

Jo , för själv insåg jag _____

Nej, de kunde hjälpa ifall det tog upp _____

Kan ämnet som behandlades idag hjälpa den unga bättre förstå sig själv?

Jo , för själv insåg jag _____

Nej, de kunde hjälpa ifall det tog upp _____

BILAGA 2 6/11

<i>Dagens</i>	<i>Veckans</i>
<i>Tanke</i>	<i>Tanke</i>
<i>Känsla</i>	<i>Känsla</i>
<i>Insikt</i>	<i>Insikt</i>
<i>Mest naturligt för mig (Omintä itseäni)</i>	<i>Mest naturliga för mig</i>

Min forskningsdagbok

Vilka tankar väckte dagens ämne _____ hos mig?

Behandlingen av dagens ämne fick mig att inse om mig själv...

Kan ämne/tema hjälpa den unga se situationer där hen lyckats?

Kan ämnet/temat hjälpa den unga se sig själv från olika eller nytt perspektiv?

Jo , för själv insåg jag _____

Nej, de kunde hjälpa ifall det tog upp _____

Kan ämnet som behandlades idag hjälpa den unga bättre förstå vad hen själv förväntar sig av livet och vad som kanske är andras förväntningar?

Jo , för själv insåg jag _____

Nej, de kunde hjälpa ifall det tog upp _____

Kan ämnet som behandlades idag hjälpa den unga bättre förstå sig själv?

Jo , för själv insåg jag _____

Nej, de kunde hjälpa ifall det tog upp _____

<i>Dagens</i>	<i>Veckans</i>
<i>Tanke</i>	<i>Tanke</i>
<i>Känsla</i>	<i>Känsla</i>
<i>Insikt</i>	<i>Insikt</i>
<i>Mest naturligt för mig (Omintat för mig)</i>	<i>Mest naturliga för mig</i>

Min forskningsdagbok

Vilken nytta kan den unga få av det att dessa teman behandlas på verkstaden?

Kan teman hjälpa den unga förstå sig själv bättre?

Jo , för själv insåg jag _____

Nej, kunde hjälpa ifall det tog upp _____

Upplever du alla ämnen/teman lika viktiga eller är något ämne viktigare?

Saknas det enligt dig ett ämne, som ännu bättre kun hjälpa skapa en tydligare självuppfattning åt den unga?

BILAGA 2 10/11

Kunde dessa teman bearbetas på ett bättre sätt på verkstaden?

Enligt dig, så kunde de diskussioner som uppstått under processarbete , var de andras ungas åsikter framkommit, vara till nytta för den unga? Borde t.ex någon utomstående hålla gruppdiskussioner om dessa teman?

Kan frågeformulären fungera som ett bra diskussionsunderlag tillsammans med handledare?

Jo , eftersom

Nej, kunde fungera bättre ifall

Finns det en handledare på verkstaden, som du upplever att du vid behov kan/vill tala med om dessa teman?

BILAGA 2 **11/11**

	<i>Dagens</i>
Tanke	
Känsla	
Insikt	
Mest naturligt för mig	